

PREVENCIÓN Y EDUCACIÓN EN OBESIDAD INFANTIL

TRABAJO FIN DE MÁSTER



MÁSTER DE SALUD PÚBLICA

Junio 2012

SANDRA PALLARUELO LANAU

Tutora: **INÉS AGUINAGA ONTOSO**

Este trabajo Fin de Máster es un Programa de Salud Pública denominado “Prevención y Educación en Obesidad Infantil”.

El presente trabajo realizado por Sandra Pallaruelo Lanau esta presentado para poder optar al título de Máster Oficial Universitario en Salud Pública otorgado por la Universidad Pública de Navarra.

Ha sido dirigido, supervisado y aprobado para su defensa ante un tribunal cumpliendo todos los requisitos para optar al título de postgrado, por la profesora Inés Aguinaga Ontoso, del área de Medicina Preventiva y Salud Pública.

Fdo. Inés Aguinaga Ontoso

ÍNDICE

	Pág.
1. INTRODUCCIÓN.	5
1.1. Qué son la obesidad y el sobrepeso.	6
1.2. La obesidad a lo largo de la historia.	9
1.3. Los efectos de la obesidad.	15
1.4. Obesidad, un problema de Salud Pública.	17
1.5. Plan de Salud de Aragón.	18
2. OBJETIVOS.	21
2.1. General.	22
2.2. Específicos.	22
3. POBLACIÓN DE REFERENCIA.	23
4. CRONOGRAMA.	28
5. ACTIVIDADES.	33
5.1. Desarrollo del programa.	34
5.1.1. Actividad 1: Aprende e Infórmate cual es la epidemia del siglo XXI, ven al Centro Cívico de Monzón.	34
5.1.2. Actividad 2: ¡Despierta y Desayuna, empieza bien el día!	36
5.1.3. Actividad 3: Almuerzo y Merienda necesarios. Pon colorido y alegría a tu media mañana con el reparto de fruta.	40
5.1.4. Actividad 4: Comida saludable, dale a tu cuerpo energía de calidad.	42
5.1.5. Actividad 5: Aprende qué comer y cómo cocinar.	47
5.1.6. Actividad 6: Diversidad de formas corporales. ¡Quiérete sanamente!	54

5.1.7. Actividad 7: El deporte es sano, añádelo a tu vida. Tu cuerpo quiere deporte, ¡dale vida!	58
6. RECURSOS.	62
6.1. Recursos Humanos.	63
6.2. Recursos Materiales.	64
6.3. Presupuesto Estimado.	65
7. DOCUMENTOS DE AUTORIZACIÓN.	66
8. INFORMACIÓN Y DIVULGACION.	71
8.1. Información a la población.	72
8.2. Nota de Comunicación a la prensa, a la radio y a la televisión.	72
9. EVALUACIÓN.	74
10. MARCO NORMATIVO.	76
11. BIBLIOGRAFÍA.	78
12. ANEXOS.	80
Anexo 1. Noticias de la campaña del programa Thao en Monzón.	81
Anexo 2. Ejemplos de los juegos y dibujos para colorear los niños durante la conferencia de la Actividad 1.	82
Anexo 3. Modelo (ejemplo) del tríptico.	84
Anexo 4. Modelo (ejemplo) del cartel.	85
Anexo 5. Ejemplos de modelos de los Paneles Informativos.	86
Anexo 6. Nota de prensa para los Medios de Comunicación.	89
13. RESUMEN.	90

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Qué son la obesidad y el sobrepeso.

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Actualmente existe en todo el mundo una auténtica pandemia tanto de obesidad como de sobrepeso.

El sobrepeso se define como la condición de poseer más grasa corporal de la que se considera saludable para nuestra salud en relación con la estatura. Actualmente, el sobrepeso es una condición común y frecuente, dónde los suministros de alimentos son abundantes y predomina el sedentarismo. El 64 % de la población adulta de EEUU tiene sobrepeso u obesidad, dicho porcentaje ha aumentado en las últimas décadas y va en incremento.

La obesidad es una enfermedad crónica de origen multifactorial caracterizada por la acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir, cuando la reserva natural de energía de los humanos, almacenada en forma de grasa corporal se incrementa hasta un punto donde está asociada con numerosas complicaciones, condiciones de salud o enfermedades, e incluso con un incremento de la mortalidad.

Otra definición de obesidad es que es un trastorno metabólico multifactorial caracterizado por un exceso de grasa corporal, especialmente de la grasa visceral, considerado hoy como un factor de riesgo para numerosas enfermedades, lo que da lugar a una mayor morbilidad en todo el mundo.

También podríamos definir la obesidad como la presencia de una cantidad excesiva de grasa corporal producida por un desequilibrio calórico y energético entre calorías consumidas y gastadas (balance calórico positivo), debido a un aumento de la ingesta de alimentos hipercalóricos y a un descenso de la actividad física (vida sedentaria); lo cual significa un grave riesgo para la salud¹.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como sobrepeso cuando el índice de masa corporal (cálculo entre la estatura y el peso del individuo) es igual o mayor de 25 kg/m²; y como obesidad cuando el índice de masa corporal es igual o superior a 30 kg/m²; o cuando existe un perímetro abdominal aumentado en hombres mayor o igual a 102 cm y en mujeres mayor o igual a 88 cm.

Hoy en día la obesidad se ha convertido en un serio problema de Salud Pública que va en aumento, ya no es sólo una condición clínica individual. La OMS considera que "La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, y cada año mueren, como mínimo, 2.6 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso. Aunque anteriormente se consideraba un problema confinado a los países de altos ingresos, en la actualidad la obesidad también es prevalente en los países de ingresos bajos y medianos".

El índice de masa corporal (IMC) es el método usado para estimar la proporción de grasa corporal; se calcula dividiendo el peso del sujeto (kilogramos) por el cuadrado de su altura (metros) y se expresa en kg/m². Dicho método, fue desarrollado por Adolphe Quételet en 1835 y se utiliza para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.

La OMS en el año 1997 establece unos valores (ajustados en el año 2010) para valorar el IMC y la clasificación según sus diferentes grados, cuyas cifras son:

- IMC menos de 18.5 se considera por debajo del peso normal.
- IMC de 18.5 - 24.9 se considera peso normal.
- IMC de 25 - 29.9 se considera sobrepeso.
- IMC de 30 - 34.9 se considera obesidad tipo I.
- IMC de 35 - 39.9 se considera obesidad tipo II.
- IMC mayor de 40 se considera obesidad tipo III, severa o mórbida.



Figura 1: Índice de Masa Corporal

El IMC sobrestima la grasa corporal en personas muy musculosas y subestima la grasa corporal en personas que han perdido masa corporal como por ejemplo los ancianos. Por esta razón, hay que tener en cuenta factores como la raza, la etnia, la muscularidad, la edad, el sexo... ya que pueden afectar a la interpretación del IMC.

Tanto el sobrepeso como la obesidad son enfermedades que se pueden prevenir de diferentes formas²:

- Limitando la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y animal.
- Aumentando el consumo de frutas, verduras, legumbres y cereales; logrando así una alimentación más saludable.
- Evitando la ingesta de azúcares, refrescos y golosinas. Reducir la sal en las comidas.
- Realizando actividad física y ejercicio de forma diaria. Caminar siempre que sea posible.

- Logrando un equilibrio energético y un peso normal.
- Insistiendo sobre la importancia del desayuno, al igual que la merienda, que permite reducir los aportes calóricos de la cena.
- Apoyando a las personas enfermas y ayudándoles a cumplir las recomendaciones para evitar o tratar la obesidad.
- Poniendo en práctica una comercialización responsable.

La obesidad infantil es la enfermedad nutricional más frecuente en los niños y adolescentes de los países industrializados. La valoración de la obesidad en niños es más difícil que en adultos, debido a los cambios que se producen durante el crecimiento en el ritmo de acumulo de grasa y de las relaciones peso/talla del niño³.

La frecuencia de la obesidad infantil ha aumentado hasta el punto de convertirse en un problema de Salud Pública y constituye un motivo de consulta pediátrica cada vez mas frecuente; llegando a padecer obesidad casi la mitad de los niños españoles (44.5%)⁴.

La infancia es un periodo crucial para promover el desarrollo de estilos de vida saludables. La niñez o infancia es el periodo del niño desde los 6 años hasta los 12 años, coincidiendo con la edad de la escuela primaria o edad escolar⁴.

La edad escolar es un periodo marcado por el aprendizaje de la vida social: disciplina escolar, horarios estrictos, esfuerzo intelectual, iniciación al deporte... una vida más activa. El crecimiento es regular. También es el inicio de la autonomía alimentaria (comedor escolar) favorable para adquirir malos hábitos dietéticos: fase de educación nutricional fundamental para el futuro.

Nunca hay que olvidar que, sea cual sea su edad, el niño ve comer a su familia, a sus amigos, lo que puede engendrar buenos o malos hábitos.

Hay gran diversidad de factores que condicionan la alimentación de los seres humanos como pueden ser el entorno familiar, el clima, el tipo de sociedad, la cultura, la religión, los horarios de las comidas... Desde el nacimiento los bebés adquieren unos hábitos que los marcarán para el resto de sus vidas.

Es muy importante recordar que una buena alimentación es necesaria para un buen crecimiento y también que una buena alimentación es la primera medicina preventiva. Algunos errores alimentarios son propios de los países desarrollados como dar al niño un exceso de proteína y grasa animal, o darle muy pocas legumbres.

Para una buena alimentación infantil es necesaria la proteína (encontrada en la carne, el pescado, los huevos, la leche y derivados) aunque estos alimentos también contienen grasas saturadas. También se encuentra proteína en las legumbres, los cereales y los frutos secos (que en general no llevan grasas o son de origen vegetal). Por otra parte los cereales y las legumbres son alimentos ricos en fibra lo que facilita una buena evacuación.

Los niños deben adquirir unos hábitos alimentarios correctos², así pues es muy importante que:

- Los hábitos alimentarios se eduquen.
- Haya coordinación entre las personas que conviven con él.
- La alimentación esta adaptada a la edad del niño.
- No confundir una buena alimentación con una alimentación excesiva.
- Respetar los gustos propios del niño pero poniendo unos limites.
- Horarios regulares de comidas.
- Alimentación variada, adecuada y adaptada a las necesidades del niño; ésta es la base para una buena salud.

1.2. La obesidad a lo largo de la historia.

Hoy en día, la obesidad se considera como un desafío sanitario y un grave problema de Salud Pública, tanto en los países desarrollados como en los que están en vías de desarrollo, los cuales han empezado su industrialización y además están adoptando los hábitos típicos de los países desarrollados.

En primer lugar, hemos definido qué es la obesidad, ahora vamos a conocer cual es su origen. La palabra obeso proviene del latín “obedece”. Esta formado de las raíces “ob” (que abarca todo) y “edere” (comer), cuya traducción es alguien que se lo come todo.

En segundo lugar, vamos a ver la evolución de la obesidad desde la antigüedad hasta nuestros tiempos, para valorar los aspectos sociales y culturales de la obesidad a través de la historia y cómo se ha definido dicho concepto desde los inicios de la humanidad hasta nuestros días.

OBESIDAD EN LA PREHISTORIA (2.5 millones A.C. hasta 3200 A.C).

En estos tiempos el excesivo tejido adiposo se veía como una señal divina de salud y longevidad, como una necesidad de supervivencia; ya que el ser humano ha vivido mucho tiempo como cazador y debía resistir los frecuentes períodos de carencia de alimentos. La vida era muy dura, pocas personas cumplían los 40 años de vida.

El hombre prehistórico no mantenía una dieta equilibrada, en muchos casos su alimento consistía en carne en estado de semiputrefacción, recolección de plantas, raíces, vegetales, insectos, peces y animales pequeños. Con el desarrollo de la tecnología de caza, el ser humano se convirtió en depredador de manadas de animales salvajes.

En muchas ocasiones los alimentos se agotaban y sólo los seres humanos que habían acumulado más grasa lograban sobrevivir a los largos periodos de hambruna.

La única prueba que hay de la existencia de la obesidad en tiempos prehistóricos proviene de estatuas de la edad de piedra que representan figuras femeninas con exceso de volumen en sus formas. La más conocida, llamada la Venus de Willendorf, tiene una antigüedad aproximada de 25.000 años.

OBESIDAD EN LA EDAD ANTIGUA (3200 A.C. hasta 476 D.C.).

EGIPTO: Existen restos cadavéricos que muestran que la obesidad estuvo presente en la cultura egipcia; ya que en las autopsias de las momias egipcias de hace más de 4000 años se demostró la presencia de aterosclerosis, con predominio en las personas ricas. La dieta de esta época era abundante en calidad y en variedad, dándose la obesidad en las personas de rango social más elevado.

Sin embargo, las representaciones de los faraones son figuras apuestas con un cuerpo atlético... que denotan un ideal estético y de deseo (aunque en la vida real no poseían esos cuerpos), ante los dioses no podían mostrar un cuerpo deforme por el exceso de grasa ya que rompería con el decoro y el respeto. Conocidos faraones como Amenhotep III, Ramsés III y Ajenatón fueron personas obesas.

GRECIA: En la antigua Grecia fue Hipócrates el primero que asoció la obesidad y la muerte súbita hace más de 2000 años, cuando afirmó que: “quienes por naturaleza engordan demasiado son más propensos a una muerte repentina que los delgados” (Aforismos. Citado por COE-1984, Pág.197). También fue el primer médico que mostró interés por la nutrición y la alimentación⁵.

El gran filósofo Platón proclamó una certera observación sobre la alimentación y la obesidad cuando señaló que “la dieta equilibrada es la que contiene todos los nutrientes en cantidades moderadas y que la obesidad se asocia con la disminución de la esperanza de vida”.

ROMA: Galeno fue fiel a la medicina hipocrática aunque también trabajó acerca de la obesidad. Identificó dos tipos de obesidad: moderada (natural) e inmoderada (mórbida). Encontró una relación entre la obesidad y un estilo de vida inadecuado, en el entrenamiento de los generales (militares) poco activos y perezosos.

ESPARTA: Los espartanos eran muy estrictos con el tema de la obesidad, era un pecado que no tenía perdón. Cada mes se hacían revisiones a los jóvenes, y aquellos que eran obesos estaban obligados a realizar intensos ejercicios. El plato típico de Esparta era la sopa negra elaborada con sangre y carne de cerdo.

OBESIDAD EN LA EDAD MEDIA (476 D.C. hasta 1453 D.C.).

En la edad Media la glotonería era signo de nobleza, riqueza y bienestar. Los artistas pintaban un cuerpo obeso como algo bello. Aunque la iglesia católica pensaba

que la glotonería era un pecado ya que el Papa Inocencio III despreció a la gula y castigó a todos los monjes, curas y sacerdotes obesos.

MEDICINA ÁRABE (siglos X-XI): Avicenna fue un médico con mucho prestigio que escribió diversos libros de medicina y estudió la obesidad diciendo que “la obesidad severa restringe los movimientos y maniobras del cuerpo... los conductos de la respiración se obstruyen y no pasa bien el aire... estos pacientes tienen un riesgo de muerte súbita... son vulnerables a sufrir un accidente cerebral, hemiplejía, palpitaciones, diarreas, mareos... los hombres son infértiles y producen poco semen... y las mujeres no quedan embarazadas, y si lo hacen abortan, y su libido es pobre”. También dio recomendaciones para combatir la obesidad como hacer ejercicio, darse un baño antes de comer, tomar alimentos voluminosos pero poco nutritivos...etc.

JAPÓN MEDIEVAL: Existe un pergamino (dedicado a una mujer obesa) donde se relaciona la obesidad con la ingesta excesiva de alimentos, conociendo las graves consecuencias de salud que tenía el acumulo de grasa en el organismo.

IMPERIO BIZANTINO: Aetius era un médico bizantino que decía que la obesidad se debía a una dieta abundante y a una falta de ejercicio. Prescribía frutas y vegetales, pescado y pollo, pero nunca mantequilla, marisco, carne, vino o queso. También aconsejaba la sudación mediante baños termales con agua caliente.

OBESIDAD EN LA EDAD MODERNA (1453 D.C. hasta 1789 D.C. aproximadamente).

SIGLO XV: La obesidad se identificó con la gula, con una persona que come y bebe sin control; se relacionó con la glotonería y la comida en cantidades excesivas.

SIGLOS XVI-XVII: Tanto el sobrepeso como la obesidad significaban salud y bienestar, fuerza, fertilidad, fecundidad y atractivo sexual. Se publicaron las primeras monografías donde la obesidad era el tema principal.

SIGLO XVIII: La obesidad era una alteración con responsabilidad individual y atribución moral del paciente (pereza). Hubo gran interés sobre dicho tema y se publicaron más de 34 tesis doctorales acerca de la obesidad.

En la segunda mitad del siglo XVIII, Flemmyng señaló cuatro causas de la obesidad (un exceso de comida grasa, una alteración de la textura de la membrana celular, un anormal estado de la sangre que facilita el acumulo de grasa y una evacuación defectuosa). También dio consejos terapéuticos relacionados con la alimentación (comer pan moreno en vez del pan blanco, comer vegetales y frutas y evitar la mantequilla) y aconsejó realizar ejercicio físico. Se comienza a considerar la obesidad como una enfermedad.

OBESIDAD EN LA EDAD CONTEMPORANEA (1789 D.C. hasta nuestros días).

SIGLO XIX: Hay que destacar, por su gran importancia en ésta época, la medicina francesa, la medicina alemana y la medicina inglesa.

Medicina francesa: existen un gran número de publicaciones sobre la obesidad, y el número de monografías aumentó considerablemente. Un texto de Hufteland en 1842 hace referencia a la obesidad en tres apartados: diagnóstico (excesiva acumulación de grasa en todo el organismo), patogenia (inmoderado uso de los alimentos y escaso ejercicio) y terapéutica (disminuir la ingesta y aumentar la eliminación de alimentos).

Medicina alemana: se produjeron importantes avances basados en los estudios de laboratorio. Hassall en 1849 publicó un trabajo en el cual explica que la obesidad podría depender de un aumento de células adiposas. Hubo numerosos estudios y descubrimientos en el campo de la medicina. Adolphe Quételet en 1835 publicó una obra en la que describe la curva antropométrica y propone que el peso corporal debe de ser corregido en función de la estatura (Kg/m^2). Dicho índice actualmente es conocido como el índice de masa corporal (IMC) y utilizado para la medición de la obesidad.

Medicina inglesa: se describen diversos casos de obesidad mórbida y sus graves riesgos, aunque sólo se limitan a aspectos descriptivos. Se trata la obesidad con medicamentos ligeros y agresivos. El Dr. W. Harvey publicó el primer libro de dietas para adelgazar y expuso su modelo dietético.

Aunque a lo largo del siglo XIX la belleza femenina continuó siendo ideal como siluetas con formas redondeadas.

SIGLO XX: La obesidad se clasificó como endógena (debido a factores genéticos) o exógena (debido al exceso alimentario y sedentarismo). Gregorio Marañón de España, en 1926 dijo que “El obeso adulto, constituido, debe tener en cuenta que un adelgazamiento no será obra de un plan médico, sino de un cambio total de régimen de vida”.

En la segunda mitad del siglo XX, Estados Unidos empezó el estudio de la obesidad experimental y la modificación de la conducta alimentaria como tratamiento de la obesidad. Se luchó mucho para mejorar los resultados terapéuticos de la obesidad, el ejercicio y una alimentación buena fueron las mejores recomendaciones. Pero también se utilizaba como tratamiento la modificación conductual, el tratamiento psicológico y la utilización de fármacos.

En el siglo XX, se vio un aumento importante de obesidad mórbida, lo que hizo necesario usar cirugía para tratar dichos casos. En la última década, se produjeron grandes avances médicos sobre las funciones hormonales, la regulación del peso corporal y la genética de la obesidad.

En esta época, se produjo un cambio radical del ideal de la belleza femenina, un cuerpo sin curvas ni forma, con una delgadez extrema; que se extiende hasta hoy en día, lo que ha hecho que la obesidad se haya estigmatizado tanto cultural como socialmente. La moda de “ser delgada” se ha extendido llegando a límites extremos, como por ejemplo las modelos, lo que ha producido un aumento de trastornos de la conducta alimentaria como la anorexia o la bulimia, lo que por otro lado dificulta la realización de campañas preventivas contra la obesidad.

OBESIDAD ACTUAL, LA EPIDEMIA DEL SIGLO XXI

En el año 1999 se publicó la Declaración de Milán, donde todos los países de la Unión Europea asumieron que la obesidad constituye un trastorno básico y muy importante que desarrolla enfermedades y comorbilidades de tipo cardíacas, digestivas, psicosociales...etc.

En el año 2002 la OMS desarrolló la Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, aprobada en el año 2004 (57ª Asamblea Mundial de la salud) por los estados miembros; donde se declaró y etiquetó a la Obesidad como la “Epidemia del siglo XXI” a nivel mundial, liderando junto a otras instituciones una llamada internacional para luchar contra el sobrepeso y la obesidad. Dicha lucha debe implicar a los profesionales sanitarios, a los servicios de Salud Pública, a los gobiernos, a la industria alimentaria, a los técnicos en urbanismos y a toda la población en general.

En el siglo XXI, los datos muestran un incremento alarmante y muy preocupante de la prevalencia del sobrepeso y de la obesidad, ya no sólo en la población adulta, sino también en la población infantil; siendo un factor de riesgo para producir enfermedades lo cual produce un aumento de los costes sanitarios, al igual que empeora la calidad de vida en las personas adultas.

Aunque hay muchos avances científicos e investigaciones, como la genética o el mejor conocimiento de los mecanismos de regulación del peso corporal, que pueden favorecer y ayudar a la lucha contra la obesidad. Asimismo, con el descubrimiento de hormonas (tales como la Leptina, el Neuropéptido...) se han podido desarrollar fármacos, que junto con actividad física y una correcta alimentación, pueden ser efectivos para el tratamiento de la obesidad.

Tanto la obesidad como el sobrepeso han incrementado en los países desarrollados, aunque actualmente éste problema también afecta a los países en vías de desarrollo. Este cambio en la sociedad puede deberse a la modificación de las actividades de ocio (las personas han disminuido la actividad física, se hace menos deporte, los niños ya no juegan en la calle porque ahora tiene sus videojuego, aumento del sedentarismo...etc.) y también a la modificación de la conducta y de los hábitos dietéticos (como son la moda de la “comida rápida”, una alimentación altamente energética y muy grasa, alimentos muy poco saludable, comiendo muchas veces fuera de casa y con prisas...etc.).

La OMS considera que la obesidad y el sobrepeso son un grave problema de Salud Pública y que han alcanzado proporciones epidémicas a escala mundial, afectando a más de 1000 millones de personas adultas con sobrepeso de las cuales más de 300 millones son obesos. Además cada año fallecen más de 2.8 millones de personas a causa de la obesidad o del sobrepeso, siendo el quinto factor de riesgo de defunciones mundiales.

Desde el año 1980 hasta el año 2008 la prevalencia de la obesidad se ha duplicado en el mundo; actualmente más de una de cada 10 personas padece obesidad (500 millones de personas en todo el planeta) y 1500 millones padecen sobrepeso. En el año 2010 más de 43 millones de niños padecían sobrepeso.

En el año 2004, el Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) comunicó que el 66,3% de los adultos en los Estados Unidos tenía sobrepeso u obesidad debido a la alimentación y a una vida sedentaria; siendo el país con más obesos del mundo. El 19 de enero del año 2012, en las Noticias de Antena 3 (España) mediante el programa de Prevención Infantil “El Estirón” se publicó que “España supera a Estados Unidos en obesidad infantil”.

En España se han disparado peligrosamente las cifras de personas con sobrepeso (alrededor del 40% de la población) y obesidad (más del 15%); lo que quiere decir que más de la mitad de la población española tiene exceso de peso. Hay que destacar que el crecimiento de la obesidad infantil española es espectacular (16%) siendo ésta proporción una de las mayores de la Unión Europea.

Se consulta el programa de “Estrategia PASEAR 2011-2016” (Promoción de Alimentos y Actividad Física Saludable en Aragón) del Gobierno de Aragón.

Tabla 1: Datos de obesidad y sobrepeso en España y Aragón. Población infantil y adulta.
Fuente ENS 2006.

	ESPAÑA		ARAGÓN	
Población Infantil 1-17 años	Obesidad	Sobrepeso	Obesidad	Sobrepeso
TOTAL	8,9	18,7	7,5	16,9
Varones	9,1	20,2	10,3	15,8
Mujeres	8,7	17,1	4,3	18,1
Población Adulta ≥ 18 años				
TOTAL	15,6	37,8	15,5	38,2
Varones	15,7	45,1	14,4	48,7
Mujeres	15,4	30,3	16,6	27,3

En Aragón en el año 1994 se realizó una encuesta a una muestra de población de entre 10 y 74 años donde se obtuvo una prevalencia de obesidad del 12.9% en varones y 16.7% en mujeres. Además el 23.9% de los hombres y el 30.3% de las mujeres tenían sobrepeso.

Además, en Aragón, la obesidad infantil se ha duplicado y el sobrepeso se ha triplicado en los últimos veinte años; siendo una de las comunidades autónomas con mayor incidencia en toda España.

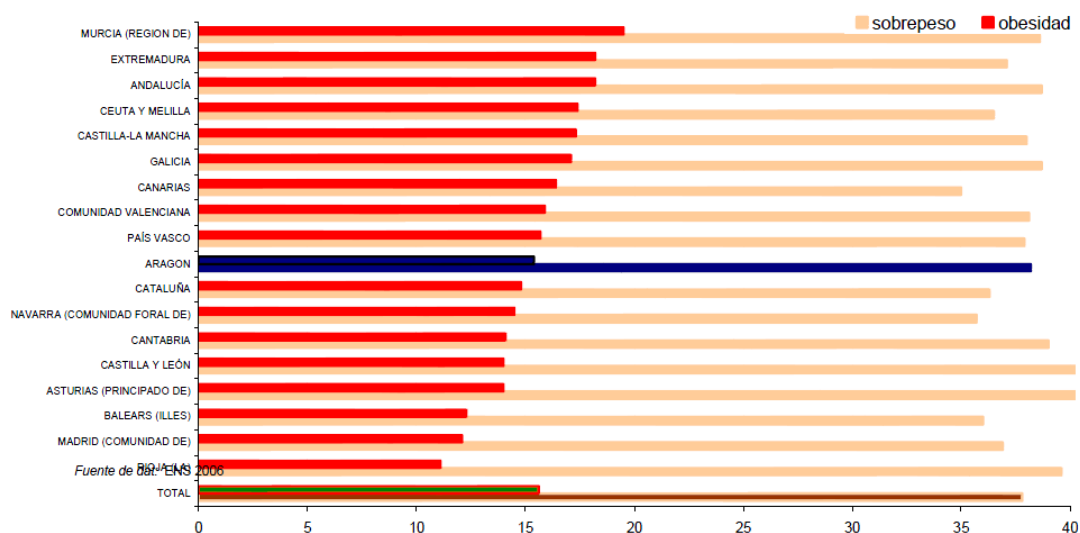


Gráfico 1: Prevalencia de Obesidad y Sobrepeso según CCAA. Población adulta de 18 y más años. ENS 2006.

El reto más importante y más difícil que tiene la sociedad de los países industrializados es la Prevención, en este caso la Prevención de la Obesidad infantil.

1.3. Los efectos de la obesidad.

La OMS señala: “El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. Además, el 44% de la carga de diabetes, el 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7% y el 41% de la carga de algunos cánceres son atribuibles al sobrepeso y la obesidad”.

La obesidad se asocia a múltiples complicaciones médicas y quirúrgicas con mayor frecuencia que en las personas de peso normal. Los enfermos y personas obesas tienen un mayor riesgo de morbilidad ya que un IMC mayor de 32 está asociado con un doble riesgo de muerte.

Tanto el sobrepeso como la obesidad tienen efectos negativos y consecuencias perjudiciales para la salud; debido a un incremento de la masa corporal que puede provocar artrosis, apneas del sueño y estigma social o a un incremento en el número de células grasas puede provocar diabetes, cáncer o enfermedades cardiovasculares.

La obesidad también está correlacionada con alteraciones de diferentes tipos que provocan una serie de complicaciones, siendo un factor de riesgo conocido y predisponiendo a ciertas enfermedades, tales como¹:

- Metabólicas: Diabetes Mellitus Tipo II, hipertensión arterial, nivel de colesterol elevado...
- Cardiovasculares (en el año 2008 fueron la principal causa de defunción): Insuficiencia cardíaca, cardiopatía coronaria, arritmias, embolismo pulmonar, varices, un corazón más grande de lo normal...

- Endocrinas: Ovario poliquístico, hipotiroidismo, desordenes menstruales, lesiones hipotalámicas, infertilidad...
- Gastrointestinales: Reflujo gastro-esofágico, colelitiasis, hígado graso, hernia, cáncer colorrectal...
- Renales y Genitourinarias: Incontinencia urinaria, insuficiencia renal, disfunción eréctil, cáncer de mama y de útero, hipogonadismo...
- Obstétricas: Sufrimiento fetal e incluso muerte fetal intrauterina.
- Dermatológicas: Estrías, celulitis, linfedema...
- Esqueléticas: Pérdida de la movilidad, osteoartritis, enfermedades osteoarticulares, dolor de espalda, gota...
- Neurológicas: Accidente cerebrovascular, dolor de cabeza, demencia, hipertensión intracraneal...
- Respiratorias: Disnea, apneas del sueño, asma...
- Psicológicas: Depresión, nivel bajo de autoestima, estigmatización y discriminación social, desprecio propio a su cuerpo...
- Hormonales: Aumentan los niveles de la hormona de la insulina y disminuyen los niveles de la hormona del crecimiento, alteraciones en los niveles de las hormonas sexuales...

En los niños, al igual que en los adultos, la obesidad puede asociarse a síndromes congénitos, a problemas físicos (diabetes, hipertensión, nivel de colesterol elevado, trastornos hepáticos...) y psicológicos (baja autoestima, estigma social...).

También se asocia a una muerte prematura y discapacidad en la edad adulta, siendo lo peor de todo ya que si no se corrige este problema en la infancia, cuando la persona sea adulta, va a seguir teniendo los mismos problemas pero agravados, ya que la obesidad infantil incrementa el riesgo de aparición de patologías crónicas en la edad adulta.

Por esta razón, es prioritario actuar cuanto antes, en la infancia, ya que los adolescentes obesos serán los que desarrollen las enfermedades metabólicas anteriormente descritas; haciendo que su mala salud vaya empeorando en la edad adulta lo que puede reducir la esperanza de vida incluso en más de 10 años.

La obesidad constituye un trastorno básico a partir del que se desarrollan comorbilidades de todo tipo, además es la primera causa de infartos de miocardio, ceguera y de insuficiencia renal. Todo ello limita mucho las expectativas de vida de las personas con sobrepeso u obesidad y supone un aumento de los costes sanitarios y económicos, ya que el gasto en atención médica derivada de la obesidad es muy elevado, lo que representa un serio problema para la Salud Pública mundial.

1.4. Obesidad, un problema de Salud Pública.

El sobrepeso y la obesidad se han convertido en importantes problemas de Salud Pública debido a su gran magnitud, su gravedad y su tendencia ascendente con incremento del gasto económico.

1. Gran magnitud y tendencia ascendente de la obesidad, siendo la epidemia del siglo XXI.

Actualmente presentan un fuerte impacto tanto en la población adulta como infantil ya que ésta enfermedad tiene una gran magnitud. Las cifras son impresionantes y lo peor de todo es que dichas cifras van en aumento.

Según la OMS, como he dicho anteriormente, la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia de ámbito mundial, hoy en día afectando a más de 1000 millones de personas adultas con sobrepeso y de ellas más de 300 millones son obesos.

Desde el año 1980, la obesidad se ha multiplicado en todo el mundo. En el año 2008, 1500 millones de personas adultas tenían sobrepeso, y dentro de éste grupo 500 millones eran obesos (200 millones de hombres y 300 millones de mujeres). En resumen, más de una de cada 10 personas de la población adulta mundial son obesas, lo cual es un serio problema.

La obesidad infantil ha pasado de ser una leve incidencia a convertirse en un verdadero y grave problema de Salud Pública en el siglo XXI. El problema es mundial, afectando también a los países de bajos ingresos. La prevalencia ha aumentado a un ritmo alarmante, ya que en el año 2010 había alrededor de 43 millones de niños con sobrepeso en el mundo, de los cuales 35 millones viven en países en vías de desarrollo.

El crecimiento del sobrepeso y la obesidad infantil en España es espectacular y preocupante, en tan sólo dos décadas las cifras se han triplicado: hace 15 años sólo el 5% de los niños españoles eran obesos; ahora el 16% de los niños son obesos y el 33% de los niños tienen sobrepeso.

Las Encuestas Nacionales de Salud muestran una tendencia ascendente de la obesidad y del sobrepeso (1993-2006). España es uno de los países de la Unión Europea con más obesidad infantil, muy pocos países nos superan.

En España el 63% de los hombres y el 45 % de las mujeres tienen sobrepeso. Cada año mueren a consecuencia del sobrepeso y de la obesidad al menos 2.8 millones de personas en todo el mundo.

2. La obesidad provoca muchas enfermedades y problemas de salud.

La obesidad se asocia a gran número de enfermedades y problemas de salud como por ejemplo enfermedades cardiovasculares, diabetes, colesterol, trastornos del aparato locomotor, alteraciones psicosociales...etc., como hemos visto y descrito anteriormente.

Además, los niños con sobrepeso u obesidad tienen mayor probabilidad de seguir siendo obesos en la edad adulta, lo que quiere decir que la obesidad infantil incrementa el riesgo de padecer patologías crónicas en la edad adulta. Por lo que el control de la obesidad debería iniciarse en la infancia, ya que se considera un factor de riesgo importante dando lugar a enfermedades con problemas graves.

Todo ello implica que se reduzca la esperanza de vida en más de 10 años. Por lo que hay que dar una gran prioridad a la prevención de la obesidad infantil.

3. Coste económico elevado⁶.

La obesidad se ha convertido en uno de los principales problemas sanitarios de los países industrializados; ya que el aumento de obesidad ha ido acompañado de un incremento de los costes sanitarios y económicos, un mayor uso de los servicios médicos (consultas), siendo éste muy elevado.

Según expuso el presidente de la Sociedad española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) y el Ministerio de Sanidad, la obesidad supone el 8% del gasto sanitario anual en España, es decir más de 2500 millones de euros; así que el gasto sanitario de una persona que padece ésta enfermedad se dispara un 25%.

Por todo lo dicho anteriormente, la obesidad y el sobrepeso son un problema de Salud Pública importante, serio y muy preocupante, por diferentes causas. La prevalencia ha ido en aumento de forma muy repentina en las últimas décadas debido a la disminución de la actividad física y al aumento del consumo de calorías.

La estrategia mundial de la OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud, adoptada por la Asamblea Mundial de Salud en el año 2004, expone las medidas necesarias para apoyar una alimentación saludable y una actividad física periódica.

Por ello, este programa de “Prevención y Educación en Obesidad infantil” es interesante y muy relevante debido a la gravedad y a la gran magnitud que conlleva, siendo un grave problema de Salud Pública.

1.5. Plan de Salud de Aragón.

La comunidad Autónoma de Aragón esta formada por tres provincias (Huesca, Zaragoza y Teruel) con un total de 729 municipios. Aragón cuenta con un territorio de 47.720 km² (correspondiente al 9.4% del área total de España) y una población de 1.346.293 (INE 2011).

El Plan de Salud de Aragón es un documento que expone las acciones a desarrollar en Salud Pública, fundadas en el análisis de situación previo, con el objetivo de mejorar la salud de los ciudadanos. Está basado en las ideas clásicas de la

planificación de la salud, la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad. Tiene por objeto conservar y mejorar el nivel de salud de los ciudadanos, desde los servicios públicos.

El Plan de Salud de Aragón está situado en un marco autonómico, pero contempla la integración en las actuaciones de un nivel nacional y supranacional.

En 1992, el Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Trabajo de la Diputación General de Aragón elaboró dicho documento: “Plan de Salud de Aragón”.

ADECUACIÓN AL PLAN DE SALUD DE ARAGÓN

El programa de “Prevención y Educación en Obesidad Infantil” se adecua bien al Plan de Salud de Aragón 1999-2003, ya que en dicho plan entre las prioridades seleccionadas se encuentran destacadas intervenciones y actuaciones de promoción de estilos de vida saludables, conocimiento de los factores de riesgo y prevención de determinadas enfermedades, fomentar actuaciones protocolizadas y garantizar el diagnóstico y el tratamiento adecuado.

Dicho programa encaja en el Plan de Salud de Aragón, más concretamente dentro del apartado 3.4.2.4. Acciones a desarrollar en Salud Pública → Problemas de Salud → Problemas crónicos. Promoción y Prevención, Asistencia → Obesidad.

- Obesidad: Es la enfermedad metabólica más frecuente en el mundo occidental y constituye una causa importante del incremento de morbilidad en los países desarrollados. Las principales causas de mortalidad en obesos son la enfermedad coronaria, los accidentes vasculares y la diabetes; con una mayor prevalencia de hipertensión e hipercolesterolemia.

- Situación en la Comunidad Autónoma de Aragón: En 1994 se realizó una encuesta a una muestra de población comprendida entre 10 y 74 años de edad. Se obtuvo una prevalencia de obesidad ($IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$) de 12,9% en varones y 16,7% en mujeres. Además, el 23,9% de los varones y el 30,3% de las mujeres presentaban sobrepeso ($IMC \geq 25 \text{ y } 30 \text{ kg/m}^2$).

- Acciones a desarrollar: El control de la obesidad se debería iniciar en la infancia, ya que el sobrepeso y la obesidad infantil se consideran un factor de riesgo de la obesidad adulta. Las medidas de prevención serán modificar comportamientos relacionados con los hábitos dietéticos y el ejercicio físico.

- Actuaciones: Diseñar e implantar un sistema de vigilancia que permita conocer la prevalencia y la tendencia de la obesidad, identificar zonas de riesgo y evaluar las medidas de control. Medidas destinadas a promover hábitos dietéticos saludables y ejercicio físico. Control del etiquetado de los productos manufacturados (descripción del contenido en calorías y grasas en 100 g de alimento). Detección precoz de personas con sobrepeso, especialmente en niños. Tratamiento adecuado del obeso, principalmente mediante consejos para modificar hábitos en la alimentación y mejorar su condición física con ejercicio adecuado.

Los Planes de Salud del Gobierno y de las Comunidades Autónomas, contemplan los problemas emergentes de Salud Pública que se han identificado en la población.

Para prevenir o reducir la incidencia de dichos problemas, se crea un conjunto de acciones encaminadas a mejorar las condiciones de salud de la población. Este grupo de intervenciones se denominan Programas de Salud. Este programa ha sido creado para su inclusión en el Plan de Salud de Aragón. La necesidad de inclusión viene justificada en esta exposición.

2. OBJETIVOS

2.1. General.

El objetivo general es prevenir los factores de riesgo de la obesidad y del sobrepeso en la población infantil escolarizada en Educación Primaria en la ciudad de Monzón.

2.2. Específicos.

Los objetivos específicos son los siguientes:

1. Sensibilizar sobre las consecuencias para la salud del sobrepeso y de la obesidad.
2. Capacitar a la población de Monzón con hijos escolarizados en educación primaria para reconocer los síntomas y signos precoces de la obesidad y del sobrepeso.
3. Intervenir en la población escolarizada mediante actividades lúdicas para todos los niños y sus familias.
4. Programar actividades dirigidas a los profesionales del entorno escolar (profesores, personal de cocina y del comedor...etc.).
5. Conseguir una participación en el programa de al menos el 75% de los niños y sus familias.

3. POBLACIÓN DE REFERENCIA

El programa de “Prevención y Educación en Obesidad Infantil”, se va a realizar en la población de Monzón del Río Cinca (Huesca) en el curso 2012-2013, cuya población de referencia van a ser todos los niños/as cuya edad esta comprendida entre los 6 y los 12 años. Al tratarse de niños menores de edad va a ser necesaria la colaboración y autorización de los padres o familiares.

El programa se llevará a cabo en los cuatro Colegios de Educación Primaria de la localidad (Colegio Aragón, Colegio Joaquín Costa, Colegio Minte y Colegio Santa Ana) y en el Centro de Salud de Atención Primaria de Monzón (el cual cubre a toda la población de la ciudad).

La población total de Monzón es de 17.215 personas, teniendo en cuenta el censo del año 2011 según la fuente de datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), por lo cual se estima que la población de referencia para este programa va a ser de alrededor de mas o menos unos 1200 niños/as.

MONZON - Pirámide de población - Censo 2011

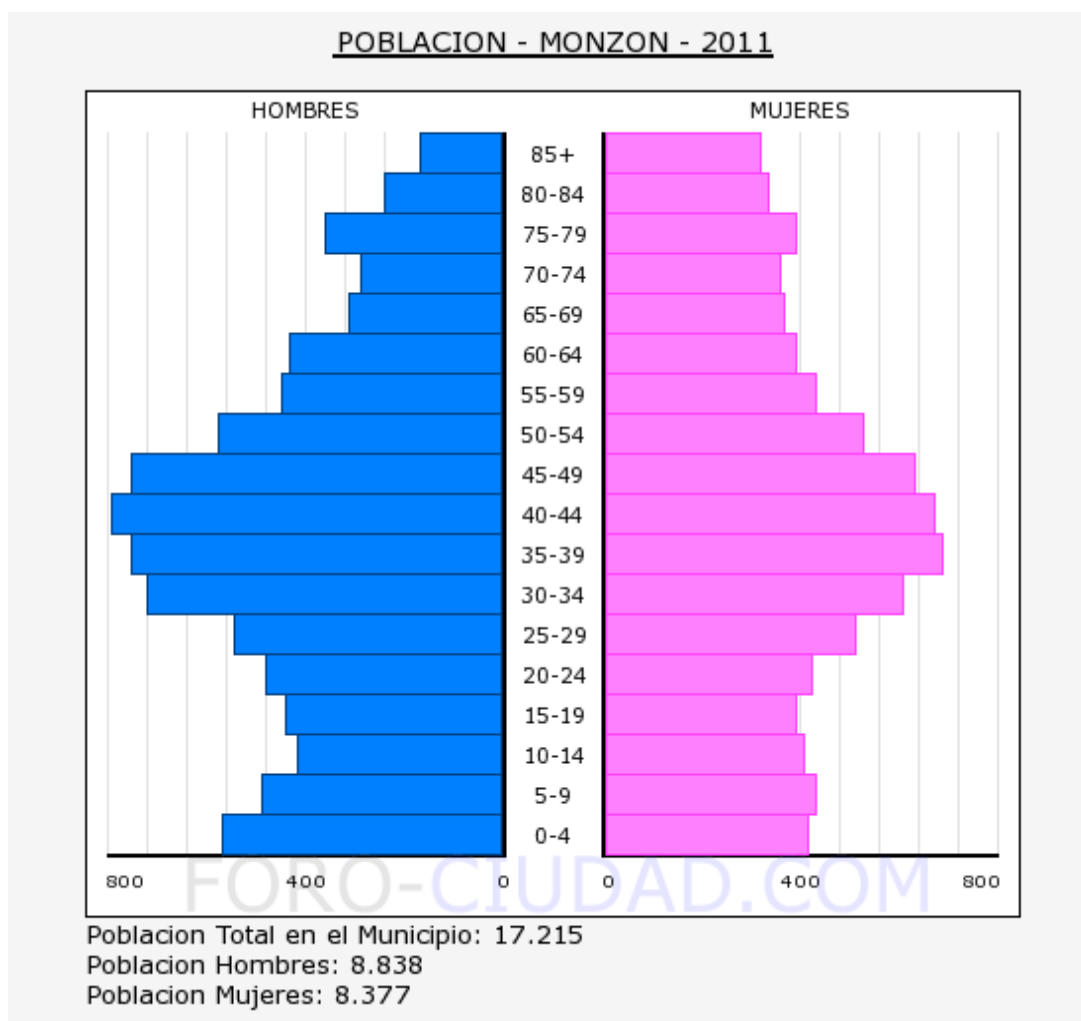


Gráfico 2: Pirámide de Población. Censo 2011. Fuente: INE, elaborado por FORO-CIUDAD para todos los municipios de España.

Tabla 2: Población de Monzón por sexo y edad. Fuente: Instituto Nacional de Estadística (INE). Padrón Municipal 2011.

Población de MONZON por sexo y edad 2011 (grupos quinquenales)			
EDAD	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
0-4	569	423	992
5-9	491	433	924
10-14	419	415	834
15-19	443	398	841
20-24	483	431	914
25-29	547	517	1.064
30-34	726	610	1.336
35-39	756	689	1.445
40-44	799	678	1.477
45-49	759	635	1.394
50-54	578	535	1.113
55-59	449	432	881
60-64	433	392	825
65-69	319	370	689
70-74	295	361	656
75-79	360	395	755
80-84	240	338	578
85-	172	325	497
TOTAL	8.838	8.377	17.215

Tras preguntar y confirmar los datos del padrón con el Ayuntamiento de Monzón; exactamente, la población empadronada en Monzón a fecha de 16-05-2012 de niños/as de edades comprendidas entre 6 y 12 años es de 1271 en total, de los cuales 685 son niños y 586 son niñas.

Por lo cual, la población de referencia exacta para este programa de “Prevención y Educación en Obesidad Infantil” es de un total de 1271 niños/as, como podemos observar en la tabla y el gráfico a continuación (dividido por edades y por sexo).

Tabla 3: Población de Monzón de 6 a 12 años. Fuente: Base de datos del Padrón del Ayuntamiento de Monzón.

EDAD	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
6	113	86	199
7	119	81	200
8	107	83	190
9	82	86	168
10	94	86	180
11	88	83	171
12	82	81	163
Total niños de 6 a 12 años			1.271

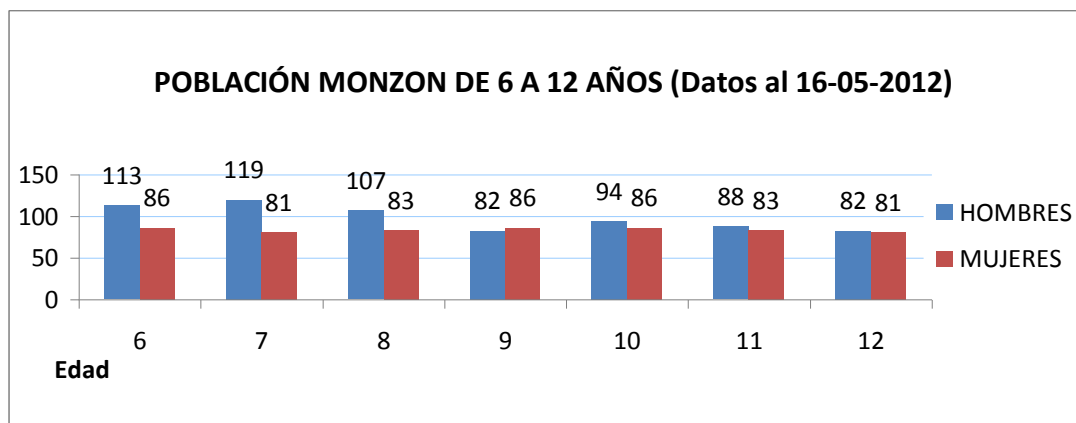


Gráfico 3: Población de Monzón de 6 a 12 años. Fuente: Base de datos del Ayuntamiento de Monzón.

Como hemos visto anteriormente, la población de referencia para este programa es de un total de 1271 niños/as de los cuales el 83.1% (1056 niños/as) son de nacionalidad española y el 16.9% (215 niños/as) son inmigrantes de diferentes nacionalidades como podemos observar en la tabla y el gráfico a continuación.

Tabla 4: Población de Monzón de 6 a 12 años por nacionalidades. Fuente: Base de datos del Ayuntamiento de Monzón.

NACIONALIDAD	NIÑOS	NACIONALIDAD	NIÑOS
ARGELIA	29	MARRUECOS	68
ARGENTINA	4	PAKISTAN	1
BOLIVIA	1	PERU	1
COLOMBIA	3	POLONIA	14
ECUADOR	3	PORTUGAL	8
ESPAÑA	1.056	RUMANIA	57
FRANCIA	2	RUSIA	3
GAMBIA	8	SENEGAL	1
ITALIA	1	SUECIA	1
LETONIA	1	UCRANIA	2
MALI	7	TOTAL	1271

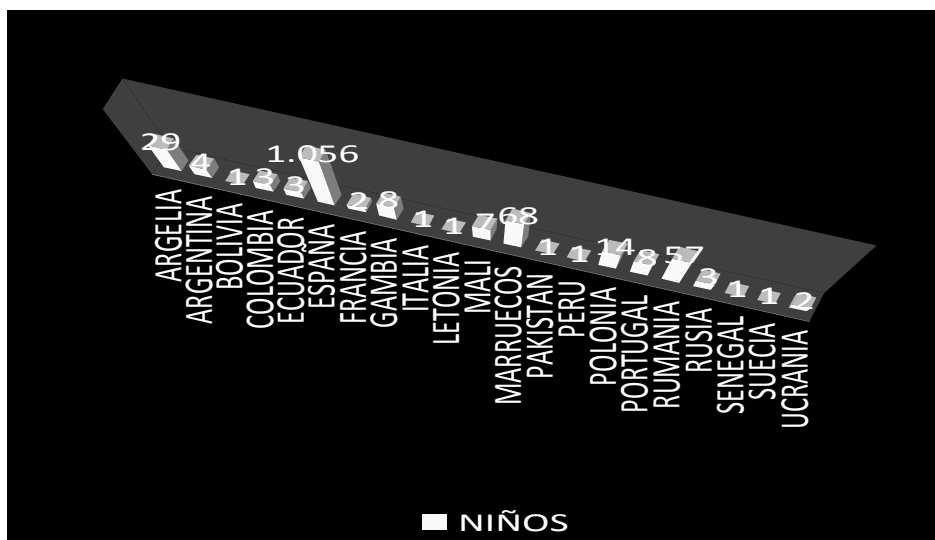


Gráfico 4: Población de Monzón de 6 a 12 años por nacionalidades. Fuente: Base de datos del Ayuntamiento de Monzón.

Monzón es una de los muchos municipios españoles integrados dentro del programa Thao. El programa Thao-Salud Infantil es un programa municipal de salud dirigido a prevenir la obesidad en niños/as hasta los 12 años cuyo objetivo es conseguir una mejora de los hábitos de vida de la población a través de la promoción de estilos de vida saludables entre toda la población. Dicho programa de prevención de la obesidad infantil se realiza a nivel municipal en todo el territorio de España.

Algunas de las noticias relacionadas con el programa Thao-Salud Infantil en la ciudad de Monzón se pueden observar en el Anexo1.



Imágenes 1: Carteles Monzón ciudad Thao.

4. CRONOGRAMA

El cronograma general desarrollado de este programa es el siguiente:

1. Presentación y autorización del Programa “Prevención y Educación en Obesidad Infantil” al Gobierno de Aragón, al Ayuntamiento de Monzón, al Centro de Salud y a los Colegios de Educación Primaria de Monzón.

Durante el mes de Junio del año 2012 se presentará el programa en la Consejería de Salud del Gobierno de Aragón y a los coordinadores del Centro de Salud de Atención Primaria de Monzón.

Asimismo, se presentará el programa a la Consejería de Educación del Gobierno de Aragón y a la dirección de los cuatro Colegios de Educación Primaria de Monzón.

También se presentará el programa al Ayuntamiento de Monzón para que lo conozca y sea participe en la medida de lo posible.

Para poder implantar dicho programa es necesario que todas las instituciones hayan dado el visto bueno (autorización) y hayan aceptado participar.

2. Solicitud de la subvención.

Cuando el programa este presentado y autorizado, se enviara la solicitud de subvención al Gobierno de Aragón para poder recibir ayuda y apoyo. Las convocatorias de ayudas a los programas de Salud son en Julio.

3. Curso de formación, adquisición del material y constitución del equipo.

A los profesionales del Centro de Salud de Monzón participantes en el programa, se les ofrecerá un curso formativo con una duración de 30 horas, distribuidos en cinco periodos de tiempo (6 horas) dentro del horario laboral durante el mes de Septiembre del año 2012. Se realizará en una sala del Centro de Salud que disponga de ordenador, proyector, pantalla, mesas y sillas.

Además, durante el mes de Septiembre también se constituirá el equipo de profesionales (contratar personal) y se adquirirá el material necesario para llevar a cabo el programa.

4. Divulgación del programa.

En Octubre, una vez autorizado y organizado el programa se podrá seguir adelante informando a la población en general mediante los medios de comunicación locales y aragoneses por medio de un comunicado de prensa (Radio Monzón, Radio Cinca 100, Radio Huesca, Revista La Clamor y Ecos del Cinca, Prensa del Ayuntamiento de Monzón, Heraldo de Aragón y Diario del Alto Aragón, Aragón TV, Monzón TV en directo...).

5. Captación y recogida de las autorizaciones de los padres.

La persona que llevará a cabo la captación de los alumnos, se encargará de realizar las entrevistas con los padres, con los niños y con el personal escolar (profesores, personal de cocina...) y dará la formación en las sesiones; va a ser una Enfermera con formación en Educación para la Salud y conocimiento específico sobre alimentación y nutrición. Dicha Enfermera será la directora del programa.

En el momento de la captación, como los niños son menores de edad habrá que avisar y contar con la autorización de los padres o tutores legales de los niños. Se les entregará la hoja explicativa, una hoja de autorización y el programa de las sesiones y actividades organizadas.

Si aceptan entrar en el programa se registraran los datos personales y de contacto, para poder participar en dicho programa, siguiendo la normativa de protección de datos (Centro de Salud).

La captación de niños/padres y la recogida de las autorizaciones de los padres se realizará al inicio del curso escolar en los diferentes Colegios de Educación Primaria de Monzón, en el mes de Octubre.

6. Desarrollo del programa a lo largo del curso escolar con las diferentes actividades organizadas.

Durante los meses de Octubre, Noviembre, Diciembre, Enero, Febrero, Marzo, Abril y Mayo se pondrán Paneles Informativos en los distintos Centros Escolares y en el Centro de Salud. También, durante estos 8 meses se entregaran Folletos Informativos y Educativos en los Colegios y en el Centro de Salud.

Las Actividades organizadas junto a los talleres programados con cada actividad, se realizaran desde el mes de Noviembre hasta el mes de Mayo, de forma que en cada mes se realizará una actividad diferente, como vemos a continuación:

- En Noviembre se realizará la Actividad 1 con los talleres correspondientes.
- En Diciembre se realizará la Actividad 2 con los talleres correspondientes.
- En Enero se realizará la Actividad 3 con los talleres correspondientes.
- En Febrero se realizará la Actividad 4 con los talleres correspondientes.
- En Marzo se realizará la Actividad 5 con los talleres correspondientes.
- En Abril se realizará la Actividad 6 con los talleres correspondientes.
- En Mayo se realizará la Actividad 7 con los talleres correspondientes.

Todas las actividades organizadas se realizaran en todos los Centros Educativos en diferentes semanas para que todos los profesionales del programa puedan dedicarse plenamente al colegio y a los niños, padres y personal escolar. De esta forma, a lo largo del mes, todas aquellas actividades organizadas se realizaran en todos los colegios (para todos los niños), pero en diferente semana en cada colegio.

Una vez haya empezado el curso escolar se realizarán dos sesiones formativas para los padres y el personal escolar (profesores, personal de cocina y comedor).

Así pues, la primera sesión será en Noviembre del año 2012, una vez haya sido realizada la captación de los niños y padres, que coincidirá con el comienzo de las actividades.

La segunda sesión se realizará en Junio del año 2013, una vez hayan finalizado las actividades.

Se realizará una encuesta (pre-encuesta) en la primera sesión para evaluar los conocimientos y hábitos alimenticios de la población escolarizada. En la segunda sesión se realizará una encuesta (post-encuesta) para conocer la evolución y consecución de los objetivos.

7. Evaluación y Memoria del programa.

La evaluación de las actividades en la población escolar y de los objetivos alcanzados se realizará durante el mes de Septiembre del año 2013. Al finalizar todas las actividades previstas, se emitirá un informe técnico en la evaluación del programa y se informará los resultados a los profesionales participantes.

Para finalizar el programa, durante dicho mes, en Septiembre, se realizará la Memoria del Programa de Salud “Prevención y Educación en Obesidad Infantil”.

Tabla 5: Cronograma del desarrollo de actividades del programa (Diagrama de Gantt).

ACCIÓN		Jun 2012	Sept	Oct	Nov	Dic 2012	Ene 2013	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Sep 2013
Presentación del programa (Instituciones)													
Autorización del programa													
Divulgación (Medios de Comunicación)													
Adquisición del material y constitución del equipo de profesionales													
Curso de formación para los profesionales del Centro de Salud													
Captación de niños y padres													
Recogida de las autorizaciones de los padres													
Sesiones para los padres y personal escolar													
Paneles informativos en Centros Escolares y Centro de Salud													
Folletos informativos y educativos													
Actividades	Actividad 1												
	Actividad 2												
	Actividad 3												
	Actividad 4												
	Actividad 5												
	Actividad 6												
	Actividad 7												
Talleres para los niños, padres y personal escolar													
Evaluación de los objetivos alcanzados													
Memoria del programa													

5. ACTIVIDADES

5.1. Desarrollo del Programa.

A partir del mes de Octubre del año 2012, una vez empezado el curso escolar y con la aceptación por parte de los Centros Docentes de su participación en el programa y en las actividades planificadas, el equipo de profesionales va a seguir el cronograma propuesto para realizar las siguientes actividades.

5.1.1 **ACTIVIDAD 1:** APRENDE E INFÓRMATE DE CUAL ES LA EPIDEMIA DEL SIGLO XXI, VEN AL CENTRO CÍVICO DE MONZÓN.

Tabla 6: Actividad 1.

	Talleres	Cuándo	Dónde	A quién va	Quién la realiza
Actividad 1: Aprende e infórmate de cual es la epidemia del siglo XXI, ven al Centro Cívico de Monzón	Conferencia (charla)	Noviembre	Centro Cívico Monzón	Toda la población de Monzón	Enfermera Responsable Médico-Pediatra Enfermera-Pediatra Dietista-Nutricionista Psicólogo Trabajadora Social
	Rueda de prensa	Noviembre	Centro Cívico Monzón	Toda la población de Monzón	Enfermera Responsable

Introducción y Desarrollo de la Actividad:

La primera actividad va a consistir en difundir y sensibilizar a la población de Monzón sobre las consecuencias que tiene para la salud el sobrepeso y la obesidad, y de dar a conocer el programa en los Medios de Comunicación. Esta actividad va estar compuesta 2 talleres. Se va a llevar a cabo en el mes de Noviembre en el Centro Cívico Manuel Azaña de Monzón.

Se va a hacer una presentación del programa mediante una conferencia (charla), para dar a conocer cual es la epidemia del siglo XXI. Este programa es muy interesante, y la teoría es importante conocerla y saber como actuar ante este problema.

También se va a hacer una rueda de prensa para los diferentes medios de comunicación tanto locales como provinciales y autonómicos de prensa, radio y televisión.

La Enfermera Responsable del programa estará presente en todas las actividades realizadas a lo largo de todo el programa. Además será la encargada de dar la Rueda de Prensa a los Medios de Comunicación.

Es importante profundizar en el tema y que la población lo conozca y se sensibilice con la enfermedad; conozca la situación y las cifras mundiales, nacionales y locales, qué es y como se puede prevenir, como influye y la gran importancia que tiene

para la salud llevar una vida sana y saludable, los consejos en alimentación y realización de actividad física.

➤ Talleres:

- *Conferencia (charla).*

Este taller va dirigido a la población de Monzón interesada en aprender o conocer más acerca del sobrepeso y la obesidad, a todos los padres, abuelos, tíos...con niños en edad escolar. Los profesionales que van a intervenir y estar presente en este taller van a ser un Medico-Pediatra, una Enfermera-Pediatra, una Dietista-Nutricionista, un Psicólogo y una Trabajadora Social.

La población de Monzón que venga acompañada de niños pequeños; mientras los adultos atienden, presencian la conferencia y consultan sus dudas, los niños tendrán la posibilidad de realizar actividades infantiles y juegos para niños, pintar y colorear, aprender mientras juegan. (Anexo 2).

El contenido del que se hablará en la presentación será:

- La obesidad y el sobrepeso. Qué son y que problemas provocan.
 - ¿Por qué es una epidemia? Los datos a nivel Mundial, Nacional y Autonómico. Situación de Monzón, y cómo podemos actuar.
 - La prevalencia y la tendencia de dicha enfermedad.
 - Pasado, presente y visión de futuro.
 - Porqué es un problema de Salud Pública.
 - Como se puede prevenir y luchar contra la obesidad y el sobrepeso.
 - Cómo educar, ayudar y orientar a nuestros hijos frente a éste problema.
 - Consejos útiles para llevar una vida saludable (alimentación y ejercicio).
- *Rueda de prensa a los Medios de Comunicación.*

Se envía a todos los Medios de Comunicación una nota de prensa con la invitación al acto con una breve explicación del programa.



Imágenes 2: Centro Cívico Manuel Azaña y Medios de Comunicación.

5.1.2 ACTIVIDAD 2: ¡¡DESPIERTA Y DESAYUNA, EMPIEZA BIEN EL DÍA!!

Tabla 7: Actividad 2.

	Talleres	Cuándo	Dónde	A quién	Quién la realiza
Actividad 2: ¡¡Despierta y Desayuna, empieza bien el día!!	Desayuno saludable	Diciembre	Colegios de Educación Primaria de Monzón	Niños y padres	Enfermera Responsable Enfermera-Pediatra Dietista-Nutricionista Psicólogo
	Excursión: "Conocemos Monzón a pie"	Diciembre	Zona Urbana de Monzón	Niños, personal escolar y padres	Enfermera Responsable

Introducción:

El desayuno es la primera comida del día que se utiliza para interrumpir el ayuno nocturno, es muy importante para la prevención del sobrepeso y la obesidad, sobretodo en la edad escolar. Se ingiere en las primeras horas del día (5-10h de la mañana) y su contenido varía según los hábitos alimentarios individuales y poblacionales⁷.

Según los datos de la Encuesta Nacional de Salud (ENS), el 6.2 % de la población infantil no desayuna habitualmente, el 19.3 % sólo toma un vaso de leche y sólo el 7.5 % de los niños toman un desayuno equilibrado compuesto por leche, fruta e hidratos de carbono. El 8 % de los niños españoles acude al colegio sin haber desayunado, se ha demostrado que la prevalencia de obesidad es superior en aquellas personas que omiten el desayuno. El 59.5 % de los niños dedican menos de diez minutos al desayuno ya sea por las prisas o la somnolencia, lo que se relaciona con una baja calidad nutricional.

Según la ENS del año 2006 en la Comunidad Autónoma de Aragón un 96.6 % de los aragoneses desayuna a diario algo líquido con galletas, tostadas o bollería.

Un desayuno adecuado debe de aportar el 20-25 % de la ingesta energética diaria y necesidades nutritivas del escolar, un total de 400-500 kcal. Para que el desayuno sea completo y equilibrado debe de contener lácteos (leche que puede acompañarse de cacao, yogur, queso, cuajada...), cereales (pan, tostadas, muesli, cereales, galletas, repostería casera...) y fruta (plátano, manzana, naranja, macedonia, zumos, compota, papilla fruta...)⁷.

Además el desayuno tiene que ser variable según los días, poder diversificar los componentes (variando texturas) y tener presentaciones agradables. El desayuno debe de durar alrededor de 15-20 minutos, debe de realizarse sentado en la mesa y preferiblemente en compañía.

La obesidad infantil y juvenil en España es muy preocupante situada ya en el 13.9 % y la de sobrepeso en el 12.4 %. La prevalencia de obesidad en este grupo de edad es superior en varones (15.6 %) que en mujeres (12 %); las mayores cifras de prevalencia se detectan en el grupo de edad de entre 6 a 12 años, con una prevalencia del 16.1 %.

Una alimentación poco saludable y llevar una vida sedentaria sin ejercicio físico son causas de enfermedad y de padecer obesidad. El aporte energético del desayuno es de gran importancia para lograr un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual, ya sea en las tareas escolares como en el trabajo diario. Además, tomar un buen desayuno minimiza el consumir tentempiés y picar entre horas durante el día.

Desarrollo de la Actividad:

Con esta actividad se pretende enseñar a los niños de una manera muy divertida y didáctica, la importancia de tomar un buen desayuno cada día, para un mejor rendimiento escolar y para prevenir problemas de salud relacionados con la obesidad. Se va a desarrollar en 2 talleres diferentes en el mes de Diciembre.

➤ Talleres:

- *Desayuno saludable (tras dormir de 8 a 10 horas).*

Vamos a desayunar todos juntos, vamos a aprender cómo es un desayuno saludable y cómo debemos hacerlo no sólo hoy sino todos los días.

El primer taller va dirigido a los niños de todos los Colegios de Educación Primaria de Monzón, al igual que a sus familiares. Los profesionales que van a intervenir y estar presente en este taller van a ser una Dietista-Nutricionista, un Psicólogo y una Enfermera-Pediatra. Como hemos dicho antes, también estará la Enfermera responsable.

El desayuno va a consistir en una pieza de fruta natural, un zumo de fruta, un vaso de leche, unos cereales y unas galletas María. Los alimentos van a ser suministrados de forma gratuita gracias a convenios de colaboración con la Asociación de Comercios de Monzón.



Imagen 3: Desayuno saludable

Junto con el desayuno, se entregara a los niños unas fichas que deben de colorear, para que ellos mismos sepan si están desayunando bien días y meses posteriores al programa, para que así puedan coger el hábito de un desayuno saludable.

Ficha 1: Ficha de desayuno saludable.

¡Anima a tu hijo a tener buenos desayunos! Ayúdale a completar todo el calendario, preparándole desayunos saludables y completos cada día.

	 Lácteos	 Pan o Cereales	 Frutas	 Bocadillo, frutos secos o fruta en el cole
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

¿HAS DESAYUNADO BIEN HOY? Colorea en las casillas los alimentos que tomas para desayunar cada día.

- *Vamos de marcha todos juntos. Excursión “Conocemos Monzón a pie”.*

Nos vamos de excursión todos juntos ya que es muy sano hacer ejercicio, así que hoy toca conocer Monzón, nuestra ciudad, pero vamos a hacerlo a pie, caminado.

Este taller va dirigido a los niños, a los padres y al personal escolar. La encargada de dirigirlo será la Enfermera Responsable. Se trata de un paseo a pie recorriendo las calles de la ciudad para conocer algo más de Monzón y realizar actividad física.



Imagen 4: Panorámica de la Ciudad de Monzón.

5.1.3 ACTIVIDAD 3: ALMUERZO Y MERIENDA NECESARIOS. PON COLORIDO Y ALEGRÍA A TU MEDIA MAÑANA CON EL REPARTO DE FRUTA.

Tabla 8: Actividad 3.

Actividad 3:	Talleres	Cuándo	Dónde	A quién	Quién la realiza
Almuerzo y Merienda necesarios. Pon colorido y alegría a tu media mañana con el reparto de fruta	Reparto de fruta	Enero (primer recreo de la mañana)	Colegios de Educación Primaria de Monzón	Niños y personal escolar	Enfermera Responsable Dietista-Nutricionista Trabajadora Social

Introducción:

Los expertos en Nutrición y Alimentación recomiendan no pasar muchas horas entre comida y comida.

Por lo cual, es recomendable que no pasemos muchas horas sin comer entre el desayuno y la comida, al igual que entre la comida y la cena. Por esta razón, es un buen hábito realizar el almuerzo a media mañana y la merienda a media tarde.

El almuerzo puede consistir en una pieza de fruta y/o un yogurt, un bocadillo pequeño de queso, jamón...etc.

La merienda puede estar compuesta por un vaso de leche con galletas o cereales, una pieza de fruta y/o un yogurt, un bocadillo pequeño de queso, jamón...etc.

Desarrollo de la Actividad:

Con esta actividad se pretende enseñar y acostumbrar a los niños de la importancia de tener el almuerzo y la merienda cada día, para mejorar el rendimiento escolar y prevenir problemas de salud como la obesidad.

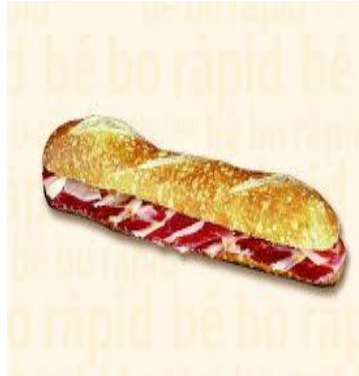
➤ Talleres:

- *Reparto de frutas.*

Vamos a almorzar todos juntos en el colegio, vamos a aprender cómo es un almuerzo o una merienda saludable y cómo debemos hacerlo no sólo hoy sino siempre.

El taller va a consistir en el reparto de una pieza de fruta para todos los niños y niñas de los Colegios de Educación Primaria, durante el primer recreo de la mañana.

Este taller va dirigido a los niños de todos los Colegios de Educación Primaria de Monzón, al igual que a todo el personal escolar (profesores...). Se va a llevar a cabo en el mes de Enero en los cuatro Colegios de Monzón, durante el primer recreo de la mañana. Los profesionales que van a intervenir y estar presente en este taller van a ser una Trabajadora Social y una Dietista-Nutricionista, al igual que la Enfermera responsable que va a estar presente en todas las actividades realizadas a lo largo del programa.



Imágenes 5: Almuerzo y merienda.

5.1.4 ACTIVIDAD 4: COMIDA SALUDABLE, DALE A TU CUERPO ENERGÍA DE CALIDAD.

Tabla 9: Actividad 4.

	Talleres	Cuándo	Dónde	A quién	Quién la realiza
Actividad 4: Comida saludable, dale a tu cuerpo energía de calidad	El truco para tener un peso saludable es comer saludablemente	Febrero	Colegios de Educación Primaria de Monzón	Niños y personal escolar	Enfermera Responsable Enfermera-Pediatra Dietista-Nutricionista Trabajadora social
	Llena tu carro de la compra de comida sana y saludable	Febrero	Colegios de Educación Primaria de Monzón	Niños y personal escolar	Enfermera Responsable Dietista-Nutricionista Trabajadora social
	Consejos saludables para disfrutar comiendo	Febrero	Colegios de Educación Primaria de Monzón	Niños y personal escolar	Enfermera Responsable Dietista-Nutricionista
	Excursión: "El encanto escondido del río Cinca"	Febrero	Alrededores de Monzón	Niños, personal escolar y padres	Enfermera Responsable

Introducción:

La comida debería ser la tercera comida del día, tras el desayuno y el almuerzo. Para alcanzar un estado nutricional adecuado es importante incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria pero también es importante conocer como combinar los alimentos de forma correcta; para que así la comida sea saludable, completa y nutritiva.

La comida puede estar compuesta por una ración de arroz o pasta o patatas o legumbres. Junto a otra ración de carne o pescado o huevo, acompañada de una ración de ensalada o verdura. Podemos añadir una pieza de pan y de postre una pieza de fruta o un lácteo. La bebida durante la comida será agua en vez de refrescos azucarados.

Las comidas en las escuelas deben de ser menús suficientes, variados, adaptados a las características y necesidades de los comedores, pero también deben de ser menús agradables y sanos. El menú del comedor debe aportar entre un 30-35 % de las necesidades energéticas diarias; aportando variedad de sabores, olores, formas y consistencias.

Para planificar un menú saludable es importante conocer el siguiente cuadro:

Primeros platos		Segundos platos	
Cereales <i>Arroz: en paellas, al horno, en sopas, en ensaladas.</i> <i>Pasta: con tomate, en ensaladas, con atún, con verduras al vapor.</i>		Pescado (blanco y azul) <i>Al horno, al papillote, a la plancha, en guisos, en fritos o rebozados, en ensaladas.</i>	
Legumbres <i>Lentejas, judías, garbanzos, guisantes y habas: en potajes, en sopas, en guisos, en ensaladas.</i>		Huevos <i>Cocidos en ensaladas, en tortillas, revueltos, fritos.</i>	
Tubérculos y verduras <i>Patatas: guisos, en ensaladillas, en tortillas, asadas.</i> <i>Verduras cocidas.</i> <i>Verduras crudas.</i>		Carne <i>Aves, cerdo, ternera, buey, cordero, conejo: a la plancha, al horno, asadas, hervidas, estofadas, fritas, en ensaladas.</i>	

Guarniciones	Postres	Bebidas
Ensaladas <i>Zanahoria, lechuga, tomate, aceitunas, maíz, judías, aguacate, cebolla, espinaca, remolacha, etc.</i>	Fruta <i>Manzana, pera, plátano, naranja, mandarina, albaricoque, cereza, melocotón, melón, frutos secos, macedonias, etc.</i>	Agua <i>Recordar que debemos consumir como mínimo 1 litro y medio (de 6 a 8 vasos) de agua al día.</i>
Patatas, cereales, legumbres		Aguas con gas, bebidas refrescantes
Otros <i>Verduras y hortalizas cocidas: hervidas, asadas, al vapor o rebozadas.</i>	Otros <i>Lácteos: yogur fresco, leche fermentada, flan, queso, natilla, cuajada.</i>	Zumos
		Bebida alcohólica de baja graduación <i>Vino, cerveza, cava. (Consumo opcional y moderado en adultos).</i>

Figura 2: Material de apoyo de clasificación de alimentos

Desarrollo de la Actividad:

Con esta actividad, vamos a conocer como preparar una comida que alcance un estado nutricional adecuado. Además de conocer mejor los alimentos y como se pueden combinar para su mejor digestión. De ésta forma lograremos una comida saludable, completa y nutritiva, que nos dará energía sana y de calidad para seguir con fuerzas el día.

Esta actividad se compone de 4 talleres. Se van a llevar a cabo en el mes de Febrero en los cuatro Colegios de Monzón durante la hora de comer en el comedor escolar y la excursión por los alrededores de la ciudad.

➤ Talleres:

- *El truco para tener un peso saludable es comer saludablemente.*

El truco para tener un peso saludable es muy fácil, consiste en comer de forma sana, así que hoy vamos a aprender como se come saludablemente. Aprenderemos unos trucos muy útiles que nos ayudaran en nuestra vida diaria a tener un peso saludable.

Este taller va dirigido a los niños de todos los Colegios de Educación Primaria de Monzón, al igual que todo el personal escolar (profesores, personal de cocina...). Los profesionales que van a intervenir y estar presente en este taller van a ser una Dietista-Nutricionista, una Trabajadora Social y una Enfermera-Pediatra, al igual que la Enfermera Responsable.



Imágenes 6: Peso y comida saludable.

- *Llena tu carro de la compra de comida sana y saludable.*

Aunque no vayamos al supermercado a hacer la compra, vamos a tener un poco de imaginación y con los dibujos de los alimentos que hemos preparado, vamos a hacer la compra y a llenar el carro de salud. Para ir a comprar, hemos tenido que hacer con anterioridad la lista de la compra, mirar en la despensa que nos falta y prestar atención a las ofertas.

Este taller va dirigido a los niños de todos los Colegios de Educación Primaria de Monzón, al igual que todo el personal escolar (profesores, personal de cocina...). Los profesionales que van a intervenir y estar presente en este taller van a ser una Dietista-Nutricionista y una Trabajadora Social, al igual que la Enfermera Responsable.



Imágenes 7: Carro de la compra.

- *Consejos saludables para disfrutar comiendo.*

Es importante conocer unos consejillos para disfruta comiendo de la mejor forma y que nuestro organismo también sea feliz.

Los expertos en nutrición recomiendan realizar cinco comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena) evitando picar entre horas.

Los alimentos deben de consumirse de forma tranquila y pausada, sin prisas para poder masticar bien los alimentos y así facilitar una mejor digestión. Además las comidas deben de tener la temperatura adecuada.

Es importante beber más de 2 litros de agua diarios, para mantener una correcta hidratación, aumentándose esta cantidad en verano.

La comida es un momento de encuentro social y de aprendizaje de buenos hábitos alimentarios, por lo que se recomienda hacerlo siempre acompañado, ya sea por amigos o por la familia.

La preparación de la comida tiene que ser original y diferente, aportando variedad de sabores, olores, formas y consistencias.

Este taller va dirigido a los niños de todos los Colegios de Educación Primaria de Monzón, al igual que todo el personal escolar (profesores, personal de cocina...). Los profesionales que van a intervenir y estar presente en este taller van a ser una Dietista-Nutricionista y la Enfermera Responsable.



Imágenes 8: Comer en familia.

- *Vamos de marcha todos juntos. Excursión “El encanto escondido del Río Cinca”.*

Hoy nos vamos de excursión por los alrededores de Monzón, a la orilla del Río Cinca vamos a caminar y dar un paso para descubrir los rincones naturales más bonitos, su vegetación y su fauna.

Este taller va dirigido a los niños, a los padres y al personal escolar. La encargada de dirigirlo será la Enfermera Responsable. Se trata de un paseo a pie recorriendo los alrededores de Monzón y realizar actividad física.



Imagen 9: Río Cinca en su paso por Monzón.

5.1.5 ACTIVIDAD 5: APRENDE QUÉ COMER Y CÓMO COCINAR.

Tabla 10: Actividad 5.

	Talleres	Cuándo	Dónde	A quién	Quién la realiza
Actividad 5: Aprende qué comer y cómo cocinar	Cocinaremos platos ricos y sanos. Conoceremos recetas	Marzo	Comedor Colegios de Educación Primaria de Monzón	Niños y padres	Enfermera Responsable Dietista-Nutricionista Trabajadora social
	Atrévete a probar nuevos sabores y nuevas presentaciones	Marzo	Comedor Colegios de Educación Primaria de Monzón	Niños y padres	Enfermera Responsable Dietista-Nutricionista Trabajadora social
	Dieta personalizada y diseña tu menú	Marzo	Colegios de Educación Primaria de Monzón	Niños y padres	Enfermera Responsable Dietista-Nutricionista Trabajadora social
	Excursión: "Subimos al castillo templario de Monzón"	Marzo	Zona Urbana de Monzón	Niños, personal escolar y padres	Enfermera Responsable

Introducción:

La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal. La dieta Mediterránea tradicional posee beneficios para la salud.

Los expertos en nutrición recomiendan realizar como mínimo cinco comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. No es aconsejable pasar muchas horas sin ingerir alimentos. En la cena se deben tomar alimentos de fácil digestión (verduras, sopas, pescado, lácteos...)⁸.

Hay alimentos que deben de ser ingeridos diariamente, y otros ocasionalmente; como se puede observar en la figura a continuación.

CONSUMO OCASIONAL		
	Grasas (margarina, mantequilla)	
	Dulces, bollería, caramelos, pasteles	
	Bebidas refrescantes, helados	
	Carnes grasas, embutidos	
CONSUMO DIARIO		
	Pescados y mariscos	3-4 raciones semana
	Carnes magras	3-4 raciones semana
	Huevos	3-4 raciones semana
	Legumbres	2-4 raciones semana
	Frutos secos	3-7 raciones semana
	Leche, yogur, queso	2-4 raciones día
	Aceite de oliva	3-6 raciones día
	Verduras y hortalizas	≥ 2 raciones día
	Frutas	≥ 3 raciones día
	Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones día
	Agua	4-8 raciones día
	Vino/cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos
	Actividad física	Diaria (>30 minutos)

Figura 3: Material de apoyo. Consumo de los alimentos.

El valor del alimento dependerá tanto de su composición como de su manipulación, conservación o cocción.

Hay numerosas técnicas culinarias, las más usadas en nuestro país son los hervidos, el asado, a la plancha, el salteado, al vapor, la fritura y el microondas; pero las más adecuadas son⁴:

- Hervido en agua o al vapor: si los alimentos se introducen en agua fría se producen pérdidas de nutrientes por disolución. Con agua hirviendo la disolución de los nutrientes es menor, evitando así la pérdida de gran parte de la vitamina C.
- Asado, guisos: la cocción al horno favorece la conservación de algunos nutrientes, concentra minerales y retiene las vitaminas.
- Cocción en el horno microondas: permite una cocción más rápida evitando así la oxidación de los nutrientes, siendo útil para la descongelación y la cocción.

Para obtener una fritura más saludable se debe emplear abundante aceite de oliva bien caliente, y una vez frito poner el alimento sobre un papel absorbente. No es conveniente mezclar diferentes tipos de aceites ni reutilizar el aceite de la fritura.

La conservación de los alimentos tiene como objetivo evitar las posibles proliferaciones bacterianas. Los métodos de conservación son dos⁴; por calor o por frío.

1. Conservación por calor: el objetivo es conseguir una completa destrucción de los gérmenes patógenos y de sus esporas.

- Pasteurización: consiste en calentar los alimentos a 72° C durante 15-20 segundos, inmediatamente después refrigerar a 4° C. Se conservan 2-3 días.
- Esterilización: se introduce el alimento en un recipiente cerrado que se somete a altas temperaturas. A mayor temperatura, menor será el tiempo de esterilización.
- Uperización: aplicar una temperatura de 150° C durante segundos por medio de presiones de vapor brusco, inmediatamente después refrigerar a 4° C.

2. Conservación por frío:

- La refrigeración (temperaturas entre 0 y 4 ° C) permite frenar el desarrollo de los microorganismos. Los pescados crudos y las carnes cocidas se pueden conservar refrigerados 1 día, la leche pasteurizada se conserva refrigerada 2-3 días y la carne cruda de 4-5 días.
- La congelación y ultra congelación permite mantener los alimentos a temperaturas inferiores a -20° C. Mantiene estable el contenido de las vitaminas y el valor energético de la mayoría de los alimentos.

Existe una zona de peligro en la cual los microorganismos crecen rápidamente y se multiplican en pocos minutos. Esta zona se encuentra entre los 5 y los 65° C.

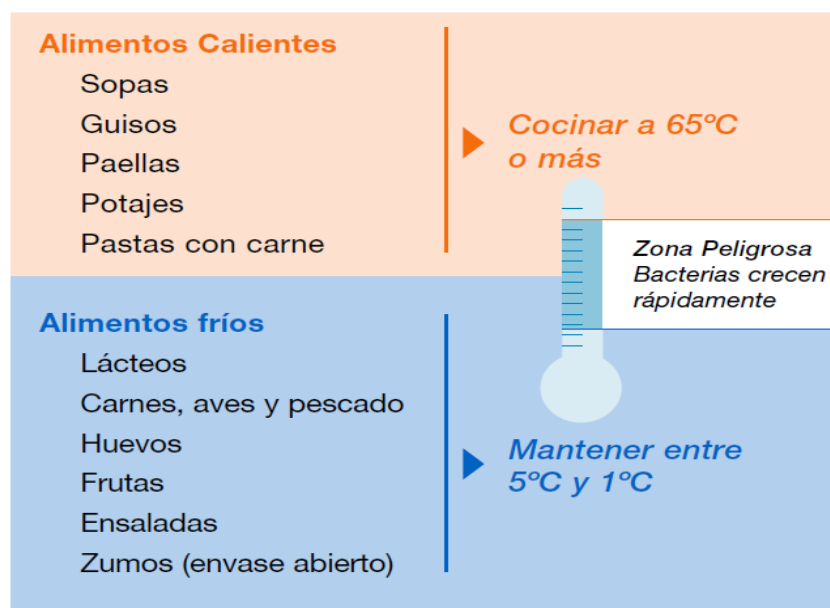


Figura 4: Zona de peligrosa de Bacterias en los alimentos.

Según la ENS en 2006 en la Comunidad Autónoma de Aragón: un 8 % de los aragoneses no come nunca fruta, un 10.3 % no come nunca pescado y un 91.3 % consume pan y cereales a diario. La ingesta energética en las mujeres es de alrededor de 2000 calorías/día, mientras que la ingesta energética en los hombres es por encima de 2500 calorías/día. A continuación, vemos el patrón diario de los alimentos:

Tabla 11: patrón diario de alimentos (población > 1 año) por sexo en España y Aragón.

	Ambos sexos		Varones		Mujeres	
	España	Aragón	España	Aragón	España	Aragón
Fruta fresca	66,8	74,4	62,7	70,2	70,7	78,5
Verduras/hortalizas	40,6	61,9	35,4	57,8	45,6	66,0
Legumbres	3,5	1,8	3,6	1,6	3,4	2,1
Carne	17,3	35,5	18,7	36,9	16,0	34,1
Pescado	21,4	22,1	21,1	22,1	21,5	22,1
Embutidos/fiambres	20,6	17,5	25,1	22,1	16,3	13,1

A continuación, podemos ver en la Pirámide de la Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) en el año 2004:

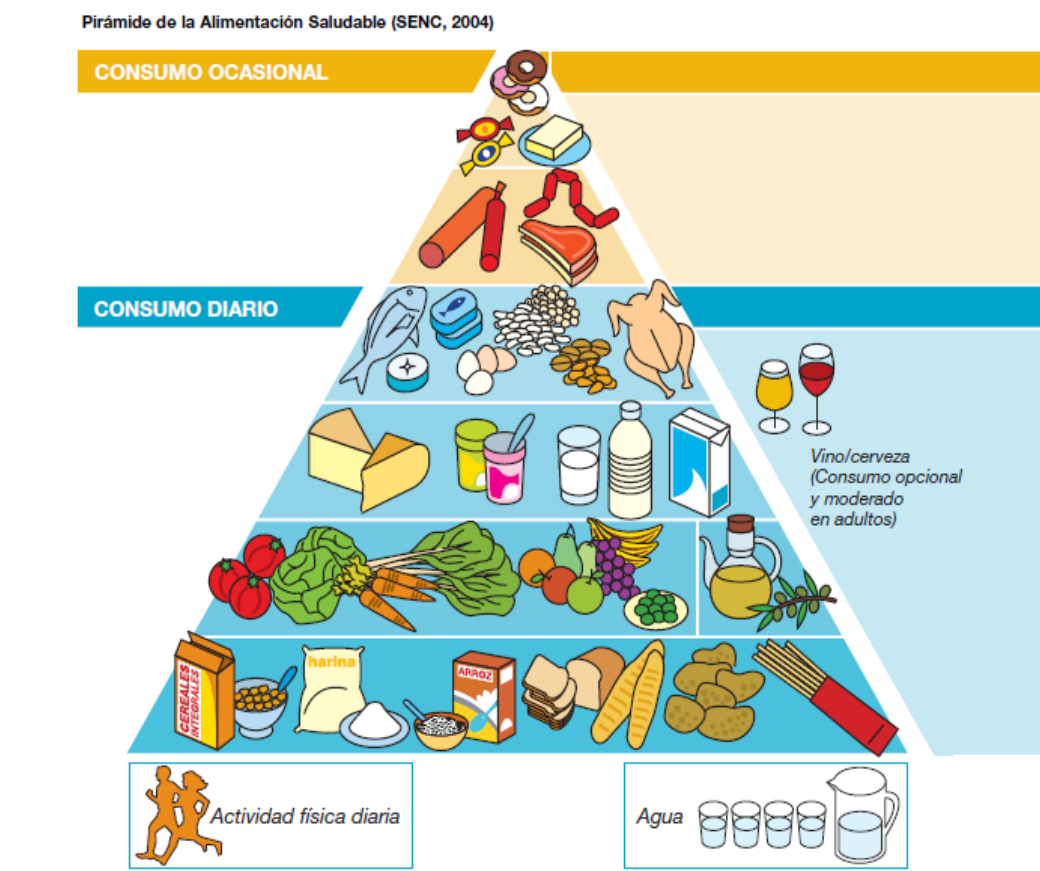


Figura 5: Pirámide Nutricional de los Alimentos.

La pirámide alimentaria es la representación gráfica de los diferentes alimentos y su consumo recomendado (consumo diario en la base de la pirámide y de color azul; y ocasional en la cima de la pirámide y de color naranja), sabemos qué alimentos debemos incorporar a nuestra dieta y en qué medida.

Además el agua es imprescindible para nuestra vida y para tener una hidratación adecuada, el consumo recomendado de agua es de 2 litros diarios. También es importante realizar actividad física diaria. Por esta razón, en la base de la pirámide, se encuentra el agua y la actividad física.

Desarrollo de la Actividad:

Con esta actividad se pretende enseñar y dar a conocer a los niños y a los padres que son los alimentos y en que cantidad se deben de consumir para llevar una dieta saludable. También se pretende enseñar cuales son los métodos culinarios más sanos y las distintas formas de conservación de los alimentos.

Es importante saber que hay que “Comer de todo, una alimentación variada y equilibrada es una alimentación sana” pero conociendo que cantidades comer y cómo cocinar los alimentos. Cada niño recibe una pirámide nutricional similar a la anterior.

Esta actividad se divide en 4 talleres que se realizarán en el mes de Marzo.

➤ Talleres:

- *Cocinaremos platos ricos y sanos. Conoceremos recetas.*

Aprenderemos cómo cocinar platos ricos y sanos; platos para no pasar hambre ni dejar de comer sabroso pero siempre de una forma que no haga daño a nuestra salud.

Este taller va dirigido a todos los niños de los Colegios de Educación Primaria de Monzón y a sus padres o familiares. Se va a realizar en los comedores escolares, con alimentos donados gracias a la colaboración de la Asociación de Comercios de Monzón. Los profesionales que van a intervenir y estar presente en este taller van a ser una Dietista-Nutricionista y una Trabajadora Social. También estará la Enfermera Responsable como en todas las actividades.



Imágenes 10: Taller de cocina.

- *Atrévete a probar nuevos sabores y nuevas presentaciones.*

Eres valiente y fuerte, pues ahora es la hora de atreverte a probar nuevos sabores, alimentos que pensabas que no te gustaban y de presentaciones muy variadas y originales. Es importante innovar recetas ricas y nutritivas.

Este taller va dirigido a todos los niños de los Colegios de Educación Primaria de Monzón y a sus padres o familiares. Se va a realizar en los comedores escolares, con alimentos donados gracias a la colaboración de la Asociación de Comercios de Monzón. Los profesionales que van a intervenir y estar presente en este taller van a ser una Dietista-Nutricionista y una Trabajadora Social. También estará la Enfermera Responsable.



Imágenes 11: Presentaciones originales.

- *Dieta personalizada y diseña tu menú.*

Nos dedicaremos a hacer una dieta personalizada especial para cada niño según los gustos y preferencias de cada uno, pero siempre será una dieta sana, variada y equilibrada. También vamos a diseñar tu menú para que comer sea divertido y puedas comer de todo pero que te guste lo que comes.

Este taller va dirigido a todos los niños de los Colegios de Educación Primaria de Monzón y a sus padres o familiares. Se va a realizar en los cuatro Colegios de Monzón. Los profesionales que van a intervenir y estar presente en este taller van a ser una Dietista-Nutricionista y una Trabajadora Social. También estará la Enfermera Responsable.



Imágenes 12: Diseño del menú.

- *Vamos de marcha todos juntos. Excursión “Subimos al Castillo templario de Monzón”.*

Parece que el castillo esta muy lejos y muy alto, pero hoy vamos a caminar hasta arriba porque no cuesta tanto subir la colina y llegar hasta el Castillo Templario de Monzón, donde vivieron personajes tan conocidos como Guillen de Mont Rodón, Jaime I o la Orden del Temple, entre sus fuertes y robustas paredes. Hoy vamos de excursión a ver el Castillo de Monzón.

Este taller va dirigido a los niños, a los padres y al personal escolar. La encargada de dirigirlo será la Enfermera Responsable. Se trata de un paseo a pie recorriendo y visitando el castillo y sus alrededores mientras se realiza actividad física.



Imágenes 13: Castillo de Monzón.

5.1.6 ACTIVIDAD 6: DIVERSIDAD DE FORMAS CORPORALES. ¡QUIÉRETE SANAMENTE!

Tabla 12: Actividad 6.

	Talleres	Cuándo	Dónde	A quién	Quién la realiza
Actividad 6: Diversidad de formas corporales. ¡Quiérete sanamente!	Baila y participa	Abril	Colegios de Educación Primaria de Monzón	Niños y personal escolar	Enfermera Responsable Médico-Pediatra Enfermera-Pediatra Psicologo
	Semana más sana	Abril	Colegios de Educación Primaria de Monzón	Niños y personal escolar	Enfermera Responsable Médico-Pediatra Enfermera-Pediatra Psicologo
	Película: Cenicienta por un día (ejemplo)	Abril	Colegios de Educación Primaria de Monzón	Niños y personal escolar	Enfermera Responsable Psicologo
	Excursión: "Vamos a pasar la tarde a la Fuente del Saso"	Abril	Alrededores de Monzón	Niños, personal escolar y padres	Enfermera Responsable

Introducción:

La figura corporal se define principalmente por la estructura del esqueleto, los músculos y la grasa. El esqueleto crece y cambia hasta llegar a la edad adulta que se mantiene igual para el resto de la vida. En la pubertad, se produce una diferenciación de los caracteres masculinos y femeninos; la masa muscular puede cambiar dependiendo del ejercicio físico realizado o de la grasa acumulada en el organismo.

Una buena figura corporal implica buena salud y buen estado físico; aunque una buena figura implica y engloba una diversidad de formas corporales. No todos tienen el mismo cuerpo: unos son más altos y otros más bajos, unos son más delgados y otros más gruesos, unos más fuertes y otros menos musculados... pero lo importante es cuidarse y quererse, hacer ejercicio diario y llevar una dieta sana y equilibrada. Hay que estar contento cada uno con su cuerpo, porque la verdadera belleza está en el interior de las personas, en cómo son, cómo se comportan y las cosas que hacen.

Desarrollo de la Actividad:

En esta actividad vamos a comprender y a darnos cuenta que hay infinidad de formas corporales, y que no hay dos cuerpos iguales. Lo importante es tener un cuerpo sano, lleno de energía y vitalidad. Lo vamos a conseguir con una alimentación sana y ejercicio físico; no sólo deporte, sino baile o andar y caminar en la vida cotidiana.

Esta Actividad se divide en 4 talleres que se van a realizar durante el mes de abril en los cuatro Colegios de Monzón y la excursión por los alrededores de la ciudad.

El Psicólogo es la persona que tiene la mayor carga en esta actividad, ya que la actividad es de mejorar la autoestima, la estigmatización social, de aprender a valorarse y aceptarse a uno mismo, y dar importancia a algo más que la figura corporal, algo más como el interior de las personas

➤ Talleres:

- *Baila y participa.*

En este taller vamos a mover el esqueleto, vamos a mover el cuerpo y vamos todos a bailar. Bailar es muy sano; a parte de hacer ejercicio de una forma muy divertida y amena, ejercitamos muchos músculos de nuestro cuerpo.

Este taller va dirigido a todos los niños de los Colegios de Educación Primaria de Monzón, al igual que todo el personal escolar. Los profesionales que van a intervenir y estar presente en este taller van a ser un Psicólogo, el Médico-Pediatra la Enfermera-Pediatra y la Enfermera Responsable.



Imágenes 14: Baile.

- *Semana más sana.*

A lo largo de esta semana, vamos a usar mucho las piernas. Si vivimos en Monzón iremos al colegio caminando todos los días, el coche lo dejaremos aparcado en el garaje.

Tanto en el colegio como en casa, no vamos a usar el ascensor, subiremos andando por las escaleras y nos daremos cuenta que cada día nos costara menos subirlas.

Cuando salgamos del colegio y hayamos hecho los deberes y estudiado; en lugar de ir a ver la televisión, jugar a los videojuegos o estar en el ordenador; iremos a jugar a la calle y a pasear con los amigos o la familia.

Con todas estas cosas, llevaremos una semana más sana y haremos más ejercicio sin que nos cueste casi esfuerzo.

Este taller va dirigido a todos los niños de los Colegios de Educación Primaria de Monzón, al igual que todo el personal escolar. Los profesionales que van a intervenir y estar presente en este taller van a ser un Psicólogo, el Médico-Pediatra la Enfermera-Pediatra y la Enfermera Responsable.

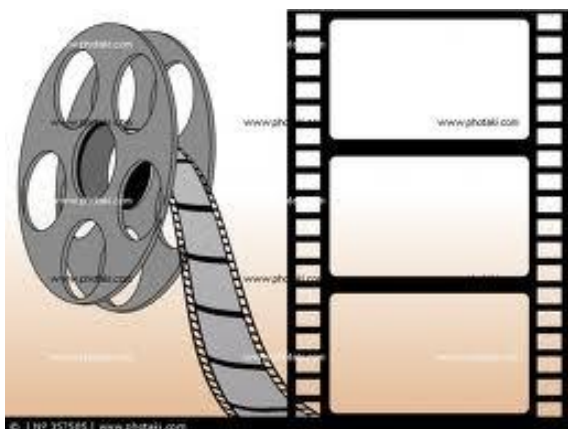


Imágenes 15: Andando al colegio.

- *Película: Cenicienta por un día (ejemplo).*

Hoy nos toca sesión de cine, en la que veremos una película (Por ejemplo: Cenicienta por un día) en la que comprenderemos que es la obesidad y el sobrepeso y cómo se pueden prevenir y curar. Cuál es el resultado de llevar una buena dieta y hacer ejercicio, cómo mejora la autoestima con un cuerpo sano, y cómo afecta la obesidad en la sociedad.

Este taller va dirigido a todos los niños de los Colegios de Educación Primaria de Monzón, al igual que todo el personal escolar. Los profesionales que van a intervenir y estar presente en este taller van a ser un Psicólogo y la Enfermera Responsable.



Imágenes 16: Sesión de cine.

- *Vamos de marcha todos juntos. Excursión “Vamos a pasar la tarde a la Fuente del Saso”.*

Vamos a pasear, vamos a caminar hasta la Fuente del Saso. Es una excursión muy bonita, por el medio de la naturaleza y alrededor de un paisaje hermoso. Aunque es un poco largo el camino, iremos a paso ligero para que nos de tiempo y así también hacemos deporte.

Este taller va dirigido a los niños, a los padres y al personal escolar. La encargada de dirigirlo será la Enfermera Responsable. Se trata de un paseo a pie por los alrededores de Monzón hasta llegar a la Fuente del Saso mientras se realiza actividad física.



Imágenes 17: Fuente del Saso.

5.1.7 ACTIVIDAD 7: EL DEPORTE ES SANO, AÑÁDELO A TU VIDA. TU CUERPO QUIERE DEPORTE, ¡DALE VIDA!

Tabla 13: Actividad 7.

	Talleres	Cuándo	Dónde	A quién	Quién la realiza
Actividad 7: El deporte es sano, añádele a tu vida. Tu cuerpo quiere deporte, ¡dale vida!	Juegos tradicionales	Mayo	Patio Colegios de Educación Primaria de Monzón	Niños, personal escolar y padres	Enfermera Responsable Médico-Pediatra Enfermera-Pediatra Trabajadora Social
	Incentivar el ejercicio físico mientras jugamos al Parchís humano y saltamos en los hinchables	Mayo	Patio Colegios de Educación Primaria de Monzón	Niños, personal escolar y padres	Enfermera Responsable Médico-Pediatra Enfermera-Pediatra Trabajadora Social
	Actividades de ocio al aire libre	Mayo	Patio Colegios de Educación Primaria de Monzón	Niños, personal escolar y padres	Enfermera Responsable Médico-Pediatra Enfermera-Pediatra Trabajadora Social
	Excursión: "Rutas diferentes por Monzón en bicicleta"	Mayo	Zona urbana y alrededores de Monzón	Niños, personal escolar y padres	Enfermera Responsable

Introducción:

El ejercicio físico es aquel conjunto de acciones motoras de tipo muscular y esquelético. Puede ir dirigido a resolver un problema de salud, a buscar una forma corporal más esbelta o simplemente por ocio y deporte. La practica de ejercicio físico consume energía por lo que requiere del aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.

El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas y normas a desempeñar dentro de un espacio o un área determinada, a menudo asociada a la competitividad deportiva pero puede ser simplemente deporte, por ocio o por diversión. Existen infinitas formas de realizar ejercicio físico y de deporte.

Según la ENS del año 2006; el 60.5 % de la población adulta a nivel nacional realiza ejercicio físico, y en Aragón el porcentaje es superior siendo del 66.5 %. Tanto en España (57.5 % M, 63.6 % H) como en Aragón (61.5 % M, 71.5 % H) el porcentaje de mujeres que realiza ejercicio es inferior que al porcentaje de los hombres, respectivamente.

En la población infantil (1-16 años), el porcentaje de sedentarismo es de 17.6 % para los niños y de 22.9 % para las niñas. En la siguiente tabla podemos observar el tiempo de consumo de televisión de la población española y aragonesa de 1 a 15 años.

Tabla 14: Consumo de televisión de población aragonesa y española de 1 a 15 años.

	Ambos sexos		Varones		Mujeres	
	España	Aragón	España	Aragón	España	Aragón
Entre semana						
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Menos de 1 hora	31,3	32,2	31,8	29,4	30,8	35,2
1 hora	21,1	23,6	20,5	24,5	21,6	22,6
2 horas	31,6	30,7	31,0	29,6	32,2	31,8
3 o más horas	15,9	13,4	16,6	16,3	15,2	10,1
En fin de semana						
Total	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Menos de 1 hora	24,4	20,4	24,5	18,6	24,2	22,3
1 hora	10,0	11,3	9,5	11,1	10,7	11,6
2 horas	26,8	32,4	27,2	29,7	26,4	35,4
3 o más horas	38,6	35,8	38,6	40,4	38,5	30,6

Fuente: Encuesta Nacional de Salud 2006. INE

La no realización de actividad física se relaciona con la falta de tiempo, la preferencia hacia otras actividades de ocio y problemas de salud que incapacitan realizar deporte. En los niños, la falta de actividad física y ejercicio, se asocia a un exceso en el uso del ordenador y de los videojuegos, al igual que a la realización de actividades sedentarias como son los deberes escolares.

Desarrollo de la Actividad:

Con esta actividad lo que se pretende es fomentar el deporte y la actividad física, darnos cuenta de la importancia que tiene la realización de ejercicio diario y los beneficios que tiene para nuestra salud y para nuestro bienestar.

Esta actividad está compuesta por 4 talleres que se van a realizar durante el mes de Mayo en los cuatro Colegios de Monzón, en el patio o en el exterior de los colegios; excepto la excursión que se realizará por la zona urbana y alrededores de Monzón en bicicleta. Esta actividad va dirigida a todos los niños de los Colegios de Educación Primaria de Monzón, a los padres o familiares de los niños y también a todo el personal escolar.

➤ Talleres:

- *Juegos tradicionales.*

La idea de este taller es recuperar los juegos de antes, juegos tradicionales que se jugaban en la calle y exigían mucha actividad, al aire libre cuando no había televisión ni ordenador en las casas, cuando jugar era una actividad muy sana. Seguro que vuestros abuelos conocen todos estos juegos que vamos a practicar hoy, además habrán jugado muchas veces, y luego cuando aprendáis a jugar podéis jugar vosotros con ellos.

Algunos de estos juegos tradicionales son el escondite, el pilla-pilla, el plan, saltar a la comba, la carrera de sacos, el corro de la patata, la cuerda, las tabas, los bolos, las canicas, la carretilla, la peonza...etc.

Los profesionales que van a intervenir y estar presente en este taller van a ser el Médico-Pediatra, la Enfermera-Pediatra y la Trabajadora Social. También estará la Enfermera responsable del programa.



Imágenes 18: Juegos tradicionales.

- *Incentivar el ejercicio físico mientras jugamos al Parchís humano y saltamos en los hinchables.*

Hay que incentivar el deporte y que mejor forma que hacerlo jugando, así que vamos a jugar al Juego del Parchís pero nosotros seremos las piezas, vamos a jugar al Parchís humano, ¡Ya veréis que divertido! Y luego también vamos a saltar un buen rato en el hinchable que pondremos en el patio del colegio.

Los profesionales que van a intervenir y estar presente en este taller van a ser el Médico-Pediatra, la Enfermera-Pediatra y la Trabajadora Social. También estará la Enfermera responsable del programa.



Imágenes 19: Castillo hinchable y Parchís humano.

- *Actividades de ocio al aire libre.*

Vamos a escribir, a leer, a dibujar y pintar, a pasear, a merendar, a hablar, a jugar... vamos a hacer un montón de cosas, ¡¡¡pero todo lo vamos a hacer al aire libre!!!!

Los profesionales que van a intervenir y estar presente en este taller van a ser el Médico-Pediatra, la Enfermera-Pediatra y la Trabajadora Social. También estará la Enfermera responsable del programa.



Imágenes 20: Actividades al aire libre.

- *Vamos de marcha todos juntos. Excursión “Rutas diferentes por Monzón en bicicleta”.*

Durante estos meses, hemos hecho muchas excursiones, pero ésta va a ser diferente. Vamos a conocer nuevos caminos y rutas que hasta hoy no conocíamos, no iremos andando porque lo vamos a hacer en bicicleta. La bicicleta es un deporte muy sano, es un medio de transporte muy útil y además es muy divertido; la vida en bici es más bonita.

Este taller va dirigido a los niños, a los padres y al personal escolar. La encargada de dirigirlo será la Enfermera Responsable. Se trata de un paseo en bicicleta por la zona urbana y alrededores de Monzón realizando actividad física.



Imágenes 21: Paseo en bicicleta.

6. RECURSOS

6.1. Recursos Humanos.

El programa se desarrollará en los cuatro Colegios de Educación Primaria y en el Centro de Salud de Monzón. Se contará con la colaboración de los profesionales de dicho Centro Médico de Atención Primaria (los cuales habrán realizado el curso de formación con anterioridad).

Será un equipo de carácter multidisciplinar, puesto que intervienen profesionales de distintas áreas, parte de ellos colaboradores y trabajadores del Centro de Salud y otros profesionales contratados para poder llevar a cabo el programa.

El equipo estará formado por los siguientes profesionales:

- Una Enfermera Directora del Programa; Contratada para ser la máxima responsable y tener la mayor carga sobre dicho programa. Tendrá formación en Educación para la Salud, conocimiento específico sobre alimentación y nutrición, además de una gran capacidad comunicativa.

Será la que desarrolle el Programa en cuanto a formación y educación de familiares, padres, niños y personal escolar (profesores, trabajadores cocina y comedor), también se encargará del tema administrativo y del buen funcionamiento del programa.

- Una Enfermera-Pediatra; Colaboradora del Centro de Salud. Ayudará y apoyará a la Enfermera responsable en todo lo que sea necesario, al igual que junto al Médico continuará el seguimiento (con posterioridad al programa) de los niños obesos que necesiten tratamiento. Colaborará en las Actividades programadas.
- Un Médico-Pediatra; Colaborador del Centro de Salud. Será el encargado de diagnosticar y tratar (con posterioridad al programa) a los niños obesos que necesiten atención médica. Colaborará en las Actividades programadas.
- Una Trabajadora Social; Colaboradora del Centro de Salud. Cuya función será informar, orientar y asesor a los niños y las familias que necesiten consejo o ayuda para tratar a los niños obesos. Colaborará en las Actividades programadas.
- Una Dietista-Nutricionista; Contratada por horas para la realización del Programa. La cual se encargará de informar, orientar y asesorar tanto a los padres como a los niños sobre una alimentación correcta, saludable y una dieta adecuada; además de sobre las ventajas de hacer ejercicio, actividad diaria, fomentar el deporte... para llevar una vida saludable. Realizará actividades programadas.
- Un Psicólogo; Contratado por horas para la realización del Programa. El cual ofrecerá apoyo psicológico y emocional a los niños y familias afectadas por la obesidad o el sobrepeso. Realizará actividades programadas.

6.2. Recursos Materiales.

Para realizar el programa va a ser necesario una serie de materiales, objetos y equipamiento, que son los siguientes:

- 5 paquetes de folios Din A 4 de 500 hojas.
- Bolígrafos.
- Material escolar (un par de tijeras, varios rollos de celo, clips, lápices y rotuladores, grapadora, archivadores...etc.).
- Papel de fotografía para realización de los paneles informativos junto a una empresa gráfica.
- Los folletos se encargaran y se imprimirán en una empresa gráfica.
- En el Centro de Salud se dispondrá de una sala equipada con una mesa de escritorio, un ordenador con conexión a Internet, sillas, una impresora láser con recambio de tóner.
- En cada Colegio se dispondrá de un aula equipada con una mesa de escritorio, sillas y ordenador (que proporcionará el propio centro).
- Un Ordenador portátil (HP PORTATIL 720 T5000 4GB RAM, 500 GB 17.2”) que será para la enfermera encargada del programa, la máxima responsable. El resto de los profesionales trabajarán desde el ordenador del Centro de Salud o desde las salas adaptadas para el programa en los diferentes colegios.
- 6 Pen drive de 8 GB (uno para cada uno de los diferentes profesionales que trabajan en el programa).
- Una pantalla y un proyector, para realizar las presentaciones teóricas y las sesiones. El ordenador que se conectara al proyector será el portátil de la enfermera encargada del programa.
- Publicidad en los diferentes Medios de Comunicación, ya sea prensa, radio, televisión o Web mediante Internet.
- En las diferentes aulas del colegio donde se realice el programa se deberá disponer de tantas sillas como alumnos, padres y profesores o personal escolar participen en la actividad.
- Para la realización de los talleres de cocina, desayuno y alimentación saludable se cuenta con la colaboración de la Asociación de Comercios del Sector Alimentario de Monzón que de forma gratuita aportan los alimentos para dichos talleres.

6.3. Presupuesto Estimado.

El presupuesto estimado, en recursos materiales, para la realización de este Programa de Salud asciende a un total de 6.869 €, como podemos observar en la siguiente tabla:

Tabla 15: Presupuesto de recursos materiales.

	CONCEPTO	PRECIO €/u	UNIDADES	TOTAL €
Material Fungible	Paquete de folios Din A 4 de 500 hojas	4	5	20 €
	Bolígrafos	0,5	50	25 €
	Material escolar (varios)			200 €
	Papel fotográfico	8	3	24 €
	Silla escritorio	100	2	200 €
	Mesa escritorio	300	1	300 €
Material Informático	Ordenador de mesa con conexión Internet	1000	1	1.000 €
	Impresora laser	100	1	100 €
	Toner	80	1	80 €
	Ordenador portátil HP	600	1	600 €
	Pen drive de 8 GB	20	6	120 €
	Pantalla y Proyector	800	1	800 €
	Impresión folletos en Empresa gráfica	0,8	500	400 €
	Publicidad en diferentes Medios de Comunicación			3.000 €
TOTAL:				6.869 €

Para la realización de este Programa de Salud, en Recursos Humanos se presupuesta un gasto en sueldos de 28.020 € (personal contratado), ya que el resto de los profesionales son colaboradores del Centro de Salud; desglosado a continuación:

Tabla 16: Presupuesto de recursos humanos.

CONCEPTO	SALARIO	PERIODO	CANTIDAD
Sueldo Enfermera (directora) encargada del programa	1.600 €	12 meses	19.200 €
Dietista-Nutricionista	20 €/h. 3 h/día, 3 días/semana	7 meses	5.040 €
Psicólogo	45 €/h. 3h/día, 1 día/semana	7 meses	3.780 €
TOTAL:			28.020 €

7. DOCUMENTOS DE AUTORIZACIÓN

Las autorizaciones necesarias para poder llevar a cabo este proyecto vienen dadas con el visto bueno y la autorización de la Consejería de Salud y Educación del Gobierno de Aragón; y del Ayuntamiento de Monzón, junto con los Colegios de Educación Primaria y el Centro de Salud de Monzón.

Documento 1: Modelo de Solicitud de Autorización de un Programa de Salud.

Modelo de Solicitud para la Autorización de un Programa de Salud

Título del programa:

Dirigido para su aprobación y autorización a:

Responsable del programa:

- Nombre y apellidos:
- DNI:
- Dirección:
- Teléfono de contacto, e-mail:
- Titulación Académica:

Lugar dónde se va a realizar el programa:

- Centro/s dónde se va a realizar:
- Personas a las que va dirigido el programa:
- Personas que lo van a llevar a cabo:
- Población y código postal:

Programa de Salud:

- Título del programa:
- Área al que pertenece:
- Fechas y duración del programa:
- Número de miembros del equipo:
- Titulaciones de los miembros del equipo:

Presupuesto calculado:

- Recursos Humanos (€):
- Recursos Materiales (€):
- Total del presupuesto (€):

Organismos, instituciones y entidades colaboradoras:

- Entidades, empresas y centros:

Objetivo del programa:

Justificación y resumen del programa:

Financiación:

La petición de la subvención para dicho programa se solicita al Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia del Gobierno de Aragón.

Documento 2: Modelo de Solicitud de Subvención de un Programa de Salud.

DEPARTAMENTO DE SANIDAD, BIENESTAR SOCIAL Y FAMILIA

SUBVENCIONES PARA PROYECTOS DE CARÁCTER SANITARIO 2012

EXCMO. SR. CONSEJERO DE SANIDAD, BIENESTAR SOCIAL Y FAMILIA.

Vía Universitat, 36, 50071 ZARAGOZA

DATOS DEL SOLICITANTE

NOMBRE:

C.I.F.:

DOMICILIO SOCIAL:

CÓDIGO POSTAL:

REGISTRO LEGAL EN EL QUE ESTÁ INSCRITO:

Nº DE REGISTRO:

CORREO ELECTRÓNICO:

TELÉFONO CONTACTO:

DATOS DEL REPRESENTANTE

NOMBRE Y APELLIDOS:

TELÉFONO CONTACTO:

PERSONA DE CONTACTO PARA ESTA SOLICITUD

NOMBRE Y APELLIDOS:

TELÉFONO CONTACTO:

CORREO ELECTRÓNICO:

EXPONE:

Que a la vista de la convocatoria de subvenciones para proyectos de carácter sanitario para el año 2012, según Orden de 2 de abril de 2012 del Consejero de Sanidad, Bienestar Social y Familia.

SOLICITA:

Le sea concedida una subvención de _____ €, para el proyecto

cuyo coste total asciende a _____ € para lo que se adjuntan los documentos requeridos.

DECLARA:

Que cumple la totalidad de los requisitos exigidos en la Orden de 2 de abril de 2012 del Consejero de Sanidad, Bienestar Social y Familia.

_____, a _____ de _____ de 2012


Firma del representante y sello de la Entidad

Los datos personales recogidos serán incorporados y tratados en el fichero de datos de Carácter personal de Solicitantes de Subvenciones del Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia, cuya finalidad es la gestión técnica y administrativa de las solicitudes de subvenciones presentadas al Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia. El órgano responsable del fichero es la Secretaría General Técnica del Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia y la dirección donde el interesado podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición ante el mismo es Vía Universitat, 36, 50017 Zaragoza. Todo lo cual se informa en cumplimiento del artículo 5 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal.

Ejemplo original de Solicitud de Subvención del Gobierno de Aragón (Boletín Oficial de Aragón www.boa.aragon.es/).

Documento 3: Modelo de Solicitud de Subvención del Gobierno de Aragón.

Núm. 79	Boletín Oficial de Aragón	26/04/2012
---------	---------------------------	------------



SUBVENCIONES PARA PROYECTOS DE CARÁCTER SANITARIO 2012

ANEXO I

DATOS DEL SOLICITANTE

NOMBRE	C.I.F.
DOMICILIO SOCIAL	CÓDIGO POSTAL
REGISTRO LEGAL EN EL QUE ESTÁ INSCRITO	Nº DE REGISTRO
CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO CONTACTO

DATOS DEL REPRESENTANTE

NOMBRE Y APELLIDOS
TELÉFONO CONTACTO

PERSONA DE CONTACTO PARA ESTA SOLICITUD

NOMBRE Y APELLIDOS	
TELÉFONO CONTACTO	
CORREO ELECTRÓNICO	

EXPONE:
 Que a la vista de la convocatoria de subvenciones para proyectos de carácter sanitario para el año 2012, según Orden de 2 de abril de 2012 del Consejero de Sanidad, Bienestar Social y Familia.

SOLICITA:
 Le sea concedida una subvención de _____€, para el proyecto _____
 cuyo coste total asciende a _____€ para lo que se adjuntan los documentos requeridos.

DECLARA:
 Que cumple la totalidad de los requisitos exigidos en la Orden de 2 de abril de 2012 del Consejero de Sanidad, Bienestar Social y Familia.

_____, a _____ de _____ de 2012

Firma del representante y sello de la Entidad

Los datos personales recogidos serán incorporados y tratados en el fichero de datos de carácter personal de Solicitantes de Subvenciones del Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia, cuya finalidad es la gestión técnica y administrativa de las solicitudes de subvenciones presentadas al Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia. El órgano responsable del fichero es la Secretaría General Técnica del Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia y la dirección donde el interesado podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición ante el mismo es Vía Universidades, 38, 50017 Zaragoza. Todo lo cual se informa en cumplimiento del artículo 5 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre de Protección de Datos de Carácter Personal.

DCHO. SR. CONSEJERO DE SANIDAD, BIENESTAR SOCIAL Y FAMILIA.
 Vía Universidades, 38, 50017 ZARAGOZA

8696

Como la población muestral a la que va dirigido este programa son niños/as de 6 a 12 años, siendo éstos menores de edad, es necesario solicitar la autorización a los padres o tutores legales para la inclusión de los niños/as en dicho programa en el momento de la captación.

Documento 4: Autorización de los padres para participar en el Programa.

**AUTORIZACIÓN DE LOS PADRES PARA EL PROGRAMA DE
PREVENCIÓN Y EDUCACIÓN EN OBESIDAD INFANTIL**

Don/Doña _____
con D.N.I. _____; Siendo padre/madre o tutor legal
de _____, con _____ años de edad,
matriculado en el Colegio de Educación Primaria _____
de Monzón:

He sido correctamente informado/a sobre el programa “Prevención y Educación en Obesidad Infantil”, de su aprobación, de su estructura, de sus actividades y su metodología.

He podido hacer preguntas para solucionar dudas.

He hablado con Don/Doña _____
con nº de colegiación _____, máxima responsable del programa.

Comprendo que la participación en el programa es voluntaria. Por tanto he comprendido y acepto las características y riesgos de dicho programa.

Y autorizo que mi hijo/a participe en el programa de “Prevención y Educación en Obesidad Infantil”.

Firma del tutor legal

Firma de la Enfermera Responsable

Fdo: _____

Fdo: _____

El programa “Prevención y Educación en Obesidad Infantil” esta aprobado por la Consejería de Salud y Educación del Gobierno de Aragón, por los coordinadores del Centro de Salud de Atención Primaria de Monzón, por la dirección de los cuatro Colegios de Educación Primaria de Monzón y por el Ayuntamiento de Monzón.

Le agradeceríamos enormemente su colaboración en este proyecto que nos beneficia a todos. Muchas Gracias.

8. INFORMACIÓN Y DIVULGACION

8.1. Información a la población.

En el momento de la captación, en el mes de Octubre, se entregará a los padres la hoja de autorización junto a una hoja explicativa contando en que va a consistir en programa y las diferentes actividades organizadas. Esto es un modo de hacerles partícipes y que se impliquen más en la educación sanitaria de sus hijos, ya que al tener más información y conocimiento sobre la forma de llevar una vida saludable puede darles más confianza a la hora de tratar el sobrepeso o la obesidad.

Para la información a la población se realizará un tríptico y unos carteles⁹ similares a las características de los que se presentan en el Anexo 3 y en el Anexo 4. El tríptico debe de sintetizar muy bien cuál es el problema, cómo se puede tratar y consejos para no volver a recaer. El cartel debe de ser llamativo para conseguir llamar la atención de la población.

Los paneles y folletos informativos se distribuirán y se expondrán en el Centro de Salud y en los cuatro Colegios de Educación Primaria de Monzón durante 8 meses, desde Octubre (2012) hasta Mayo (2013). (Anexo 5).

La información también se impartirá en las sesiones, en las actividades y en los talleres programados; donde se dará a conocer la enfermedad (sobrepeso y obesidad), como se puede evitar y controlar, los riesgos que tiene para la salud, cómo llevar una vida saludable (alimentación y actividad física)...etc.

8.2. Nota de Comunicación a la prensa, a la radio y a la televisión.

En Octubre, se emitirá una nota de prensa para que llegue a toda la población en general, mediante los medios de comunicación, tanto locales, provinciales como autonómicos, para informar del programa que se va a realizar.

Constara de un breve resumen del programa que resulte atractivo e interesante, además de sensibilizar a la población del grave problema que es la obesidad. También se informara del objetivo general del programa, el equipo de profesionales que van a trabajar en él, la población de referencia y las diferentes actividades programadas. La nota de prensa esta disponible en el Anexo 6.

Los medios de comunicación en los que se emitirá la rueda de prensa son los siguientes:

* Prensa escrita Aragonesa y Montisonense, con sus respectivas webs:

- Diario del Alto Aragón.
- Heraldo de Aragón.
- Ayuntamiento de Monzón.
- Revista Semanal La Clamor.

- Revista Quincenal Ecos del Cinca.

* Radio local y provincial:

- Radio Monzón.
- Radio Cinca 100.
- Radio Huesca.

* Televisión local y Autonómica:

- Monzón TV en directo.
- Aragón TV.

.

9. EVALUACIÓN

La evaluación del programa se ha establecido en función de los objetivos desarrollados y de los resultados (resultados esperados) de la evaluación individual de las actividades.

La evaluación del programa se realizará durante el mes de Septiembre del año 2013, una vez hayan finalizado todas las actividades programadas.

El programa será evaluado por la responsable, la Enfermera encargada del programa, aunque consultara al resto de los profesionales que participaron en el programa.

Para realizar la evaluación de este programa, se van a necesitar una serie de indicadores:

1. Indicadores cuantitativos.

- Participación de los centros docentes y permanencia en el programa: captación para el programa, número de centros escolares que han participado en el programa, número del personal escolar que participó en el programa, número de niños, niñas y familiares que participaron en el programa...etc.
- Conocer si se ha conseguido una participación en el programa de al menos el 75% de los niños y sus familias; tal y como se proponía en los objetivos.
- Desarrollo del programa: número de sesiones informativas realizadas, valorar si se ha cumplido el cronograma programado (actividades y talleres)...etc.
- Número de paneles informativos y folletos distribuidos: cantidad de folletos distribuidos, número de paneles informativos expuestos...etc.
- Coste del programa por niño escolarizado participante: Coste total /nº escolares.

2. Indicadores cualitativos.

- Pre-encuesta sobre los hábitos alimentarios de la población escolar.
- Encuesta evaluativa de los profesionales (profesores, personal escolar, tutores...) para evaluar la eficacia del programa.
- Post-encuesta para ver la evolución de la población escolar participante.
- Participación de la Asociación de Comercio de Monzón con su colaboración en el programa.

10. MARCO NORMATIVO

Las leyes referentes y relacionadas con el programa de “Prevención y Educación en Obesidad Infantil” en la Comunidad Autónoma de Aragón y en España; que se consultaron en la página Web del Gobierno de Aragón (www.aragon.es/), son las siguientes:

- LEY 5/1986, de 17 de noviembre, de Salud Escolar de la Comunidad de Aragón.
- LEY 2/1989, de 21 de abril, del Servicio Aragonés de Salud.
- LEY 11/2001, de 5 de julio, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.
- LEY 6/2002 de 15 de abril, ley de Salud de Aragón.
- LEY 9/2006, de 30 de noviembre, de Calidad Alimentaria en Aragón.
- REGLAMENTO (CE) N° 1924/2006 sobre declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos. Gobierno de España (Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad).
- LEY 5/2007, de 17 de diciembre, de creación del Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Aragón.

11. BIBLIOGRAFÍA

1. Piédrola Gil. Medicina Preventiva y Salud Pública. Salvat 11ª ed. Barcelona: Elsevier Masson; 2008.
2. Assumpta Miralpeix. La alimentación infantil, pautas y consejos para una nutrición equilibrada y completa. 3ª ed. Barcelona: Debolsillo; 2009.
3. Lluís Serra Majem, Javier Aranceta Bartrina. Obesidad infantil y juvenil. 2ª ed. Barcelona: Masson,S.A.; 2004.
4. Bertrand Chevallier. Nutrición Infantil. Edición española en Barcelona, original en Paris: Masson; 1997.
5. Carmen Massa Hortigüela. La imagen propia de la obesidad infantil. Valladolid: Secretariado de publicaciones e intercambio editorial; 1999.
6. R.Pineault. La planificación sanitaria. Barcelona: Masson; 1990.
7. Lluís Serra Majem, Javier Aranceta Bartrina. Desayuno y equilibrio alimentario. 2ª ed. Barcelona: Masson,S.A.; 2004.
8. Mª Carmen Agirre Lekue, Elena Artetxe Arzamendi, Mª José Caballero Corcuera, Jesús Nuñez Babarro, Roberto Serrano Llamazares, Goiuri Uribe Bengoa, et al. Alimentación infantil y trastornos asociados. 1ª ed. Bilbao: Colegio oficial de farmaceuticos de Bizkaia; 1996.
9. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (Gobierno de España). Campaña de publicidad contra la Obesidad Infantil: ¡Despierta, Desayuna, Come sano y Muévete! <http://www.msc.es/campannas/campanas07/obesidad.htm> (fecha de consulta: 22/05/2012).

12. ANEXOS

Anexo 1: Noticias de la campaña del Programa THAO en Monzón.

Prevención de la obesidad infantil

Campaña del Programa THAO para reducir las horas de ordenador en favor del ejercicio físico



06-04-2010 - Ayuntamiento de Monzón
El programa THAO de lucha contra la obesidad infantil ha puesto en marcha la campaña de abril a septiembre, la cual tiene como objetivo principal la reducción de las horas de ordenador y videojuegos en favor del ejercicio físico. Cerca de 40 municipios españoles suscriben el programa de prevención de la obesidad en la población de 0 a 12 años:

Más de 180.000 niños y niñas participan en la temporada de la actividad física del Programa Thao para promover hábitos saludables en la familia.

*** El objetivo de la temporada es reducir horas de ordenador, videojuegos o televisión y, a cambio, aumentar el tiempo dedicado a practicar deporte y jugar de forma activa*

*** El mensaje de la temporada es "3, 2, 1... ¡adelante! La actividad física es diversión y salud"*

*** Como principal novedad de la temporada, el Programa Thao se dirige por primera vez a los bebés de 0 a 3 años a través de fichas de actividades para los jardines de infancia y un díptico informativo con consejos específicos para los padres...*

NOTA DE PRENSA

 **descargar**

El programa Thao recomienda en Monzón verduras, frutas y ejercicio físico para prevenir la obesidad infantil.

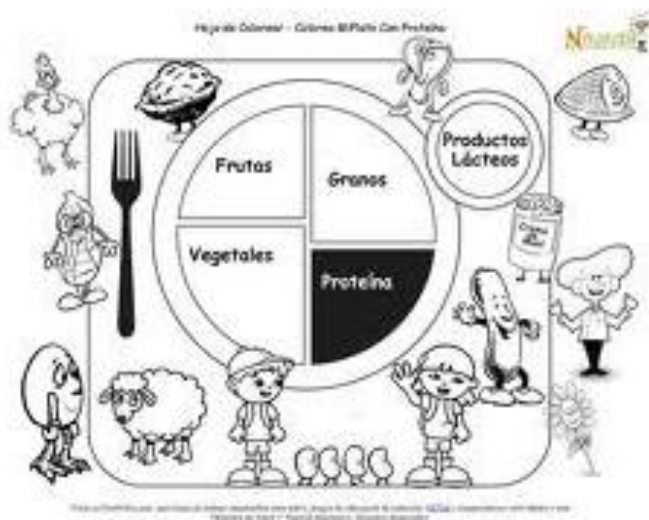
Un centenar de profesionales de la salud, el deporte, la educación y la política han debatido en Monzón en el IV encuentro nacional

- Jueves, 29 de Octubre del 2009, 21:40

Thao
salud infantil

Anexo 2: Ejemplos de los juegos y dibujos para colorear los niños durante la conferencia de la Actividad 1.





Anexo 3: Modelo (ejemplo) del tríptico.

El Ayuntamiento de Molina de Segura -a través de su Concejalía de Sanidad y en colaboración con los Centros de Salud del municipio, la Concejería de Sanidad y la Concejería de Educación- ha puesto en marcha el **PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE OBESIDAD INFANTIL Y JUVENIL DE MOLINA DE SEGURA** dirigido a todos los niños y niñas de 1-18 años del municipio.

Entre las diversas actuaciones que se llevan a cabo dentro de dicho programa hemos reunido a un **grupo de profesionales cualificados** de pediatría, enfermería, diplomatura en dietética y nutrición, licenciatura en tecnología de los alimentos y licenciatura en veterinaria, que en colaboración con los centros educativos han elaborado y supervisado unos **menús saludables**.

Como podrá comprobar durante el presente curso escolar sus hijos e hijas van a disfrutar en su centro educativo de numerosos y variados platos característicos de la **DIETA MEDITERRANEA**, con rotaciones cada seis semanas, incluyendo guisos tradicionales y el consumo diario de 2 o 3 raciones de frutas y verduras.

Lola Vicente Quiles
Concejalía de Sanidad

>>> La OMS ha declarado a la obesidad como la **epidemia del siglo XXI**.
 >>> España tiene el **mayor índice de obesidad infantil** de Europa junto a Italia, Grecia y Malta.
 >>> Murcia tiene el **mayor índice de obesidad infantil de España** junto a Andalucía y Canarias.
 >>> El 56% de los niños y niñas de Murcia tienen actualmente obesidad infantil 1 de cada 3 tiene sobrepeso.

>>> El 75% serán **personas obesas**.
 >>> La obesidad **reduce en 10 años la esperanza de vida** de quien la padece.
 >>> La obesidad provoca el 60% de las **muerres por enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión y cáncer**.

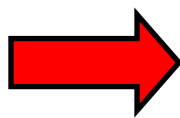
EVITA LA OBESIDAD COMIENDO SALUDABLE Y HACIENDO EJERCICIO



Anexo 4: Modelo (ejemplo) del cartel.

Cartel de la Campaña de Prevención de la Obesidad Infantil del Ministerio de Sanidad del Gobierno de España⁹.



Anexo 5: Ejemplos de modelos de los Paneles Informativos.

¿Esto es lo que quieres? ¡¡¡CUIDATE!!!



Dieta Mediterránea





Anexo 6: Nota de prensa para los Medios de Comunicación.**Prensa: Programa de “Prevención y Educación en Obesidad Infantil”**

Les presentamos este nuevo programa para prevenir, educar y conocer mejor que son el Sobrepeso y la Obesidad Infantil; que se va a realizar en la Comunidad Autónoma de Aragón, concretamente en la ciudad de Monzón (Huesca).

El programa va dirigido a toda la población escolarizada de Monzón, niños y niñas cuyas edades estén comprendida entre los 6 y los 12 años. El programa se llevará a cabo en los cuatro Colegios de Educación Primaria (Colegio Aragón, Colegio Joaquín Costa, Colegio Minte y Colegio Santa Ana) y en el Centro de Salud de Atención Primaria de Monzón. El programa comenzará su funcionamiento en Octubre, una vez haya finalizado el verano y haya dado comienzo el curso escolar.

La participación en el programa será voluntaria. Al tratarse de niños/as menores de edad será necesaria la autorización de los padres o tutores legales mediante la firma en la hoja de autorización. Además, los padres también serán partícipes en el programa.

Una vez haya empezado el curso escolar se realizarán dos sesiones formativas para los padres y el personal escolar. Se realizará una encuesta en la primera sesión (Noviembre) una vez haya sido realizada la captación de los niños y padres, para evaluar los conocimientos y hábitos alimenticios de la población escolarizada, y otra en la segunda sesión (Junio) al finalizar las actividades para conocer la evolución y consecución de los objetivos.

Durante 8 meses (curso escolar), desde Octubre hasta Mayo se pondrán paneles informativos y se entregaran folletos educativos e informativos en los distintos Centros Escolares y en el Centro de Salud de Monzón.

Desde el mes de Noviembre hasta el mes de Mayo, se realizarán siete actividades diferentes (una actividad cada mes) con sus correspondientes y diversos talleres para los niños, los padres y el personal escolar.

El programa estará dirigido por una Enfermera con formación en Educación para la Salud y con conocimiento específico sobre alimentación y nutrición. Será la que desarrolle el Programa en cuanto a formación y educación de familiares, padres, niños y personal escolar. Será la encargada y la máxima responsable del programa.

El equipo será multidisciplinar. Como personal contratado (por horas/días/semanas/meses) se contará con un Psicólogo y una Nutricionista-Dietética. Además se contará con la colaboración de distintos profesionales del Centro de Salud de Monzón; como una Enfermera-Pediatra, un Médico-Pediatra y una Trabajadora Social.

La evaluación y la Memoria del programa se realizarán en el mes de Septiembre.

Dicho programa “Prevención y Educación en Obesidad Infantil” está aprobado por la Consejería de Salud y Educación del Gobierno de Aragón, por los coordinadores del Centro de Salud de Atención Primaria de Monzón, por la dirección de los cuatro Colegios de Educación Primaria de Monzón y por el Ayuntamiento de Monzón.

13. RESUMEN

Programa de “Prevención y Educación en Obesidad Infantil”.

El programa de “Prevención y Educación en Obesidad Infantil” tiene como objetivo general prevenir los factores de riesgo de la obesidad y del sobrepeso en la población infantil escolarizada en Educación Primaria en la ciudad de Monzón (Huesca).

Hoy en día la obesidad se ha convertido en un serio problema de Salud Pública debido a su gran magnitud y tendencia ascendente (siendo la epidemia del siglo XXI), a su gravedad ya que provoca muchas enfermedades y problemas de salud (diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, endocrinas, psicológicas, respiratorias...etc.), y al elevado coste económico (siendo uno de los principales problemas sanitarios).

El sobrepeso se define como la condición de poseer más grasa corporal de la que se considera saludable para nuestra salud en relación con la estatura. Actualmente es una condición común y frecuente. La obesidad es una enfermedad crónica de origen multifactorial caracterizada por la acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo.

La obesidad infantil es la enfermedad nutricional más frecuente en los niños y adolescentes de los países industrializados. La frecuencia de la obesidad infantil ha aumentado y se ha convertido en un problema de Salud Pública constituyendo un motivo de consulta pediátrica cada vez mas frecuente.

La OMS considera que "La obesidad ha alcanzado proporciones epidémicas a nivel mundial, afectando a más de 1000 millones de personas adultas con sobrepeso de las cuales más de 300 millones son obesos; y cada año mueren, como mínimo, 2.6 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso”.

En España se han disparado peligrosamente las cifras de personas con sobrepeso (casi el 40%) y obesidad (más del 15%); lo que quiere decir que más de la mitad de la población española tiene exceso de peso. Hay que destacar que el crecimiento de la obesidad infantil española es espectacular (16%), siendo de los mayores de la Unión Europea.

El programa de “Prevención y Educación en Obesidad Infantil” va dirigido a toda la población escolarizada de Monzón, niños y niñas cuyas edades estén comprendida entre los 6 y los 12 años.

El programa se llevará a cabo en los cuatro Colegios de Educación Primaria y en el Centro de Salud de Atención Primaria de Monzón, dando comienzo en Octubre. La participación en el programa será voluntaria y será necesaria la autorización de los padres o tutores legales, que también serán partícipes en el programa.

Se desarrollará a lo largo de todo el curso escolar. Desde Octubre hasta Mayo (8 meses) se pondrán paneles informativos y se entregaran folletos educativos. Desde el mes de Noviembre hasta el mes de Mayo, se realizaran siete actividades diferentes (una actividad cada mes) con sus correspondientes y diversos talleres para los niños, los padres y el personal escolar. La evaluación y la Memoria del programa se realizaran en el mes de Septiembre, una vez haya finalizado el programa.

El programa estará dirigido por una Enfermera con formación en Educación para la Salud y con conocimiento específico sobre alimentación y nutrición. Será la que desarrolle el Programa en cuanto a formación y educación de familiares, padres, niños y personal escolar. Será la encargada y la máxima responsable del programa.

El equipo será multidisciplinar y habrá realizado un curso de formación. Como personal contratado se contará con un Psicólogo y una Nutricionista-Dietética. Además se contará con la colaboración de distintos profesionales del Centro de Salud de Monzón; como una Enfermera-Pediatra, un Médico-Pediatra y una Trabajadora Social.

Dicho programa está aprobado por la Consejería de Salud y Educación del Gobierno de Aragón, por los coordinadores del Centro de Salud de Atención Primaria de Monzón, por la dirección de los cuatro Colegios de Educación Primaria de Monzón y por el Ayuntamiento de Monzón.

Palabras clave: Sobrepeso, obesidad, infantil, prevención, vida saludable, alimentación equilibrada, ejercicio físico.